

ଯୋଗଦୃଷ୍ଟି ସତ୍ସଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳା

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମ

ସାମୀ ନିରଞ୍ଜନାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀ



ଯୋଗ ପଦ୍ମିନୀସେବକ ଗ୍ରନ୍ଥ, ମୁଦ୍ରଣ, ବିତରଣ, ଭାରତ

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମ

ଡଃ, ପ୍ରେମ ଓ ଶ୍ରୀକାର ସହିତ

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମ

ସ୍ଵାମୀ ନିରଞ୍ଜନାନନ୍ଦ ସରସ୍ଵତୀ

ବିଶ୍ଵ ଯୋଗପୀଠ, ଗଙ୍ଗା ଦର୍ଶନ, ମୁଙ୍ଗେରରେ ୯ ରୁ ୧୨ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୦
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆୟୋଜିତ ଯୋଗଦୃଷ୍ଟି ସତ୍ସଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ପ୍ରବଚନ



ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେସନ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ, ମୁଙ୍ଗେର, ବିହାର, ଭାରତ

ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ

ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ଵର, ଓଡ଼ିଶା, ଭାରତ

ମୂଳ ହିନ୍ଦି ପୁସ୍ତକ :

ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେସନ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ ଦ୍ଵାରା

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ : ୨୦୧୧

ପୁନଃ ମୁଦ୍ରଣ : ୨୦୧୩

ISBN : 978-93-81620-07-6

© ବିହାର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ - ୨୦୧୧

ପ୍ରକାଶକ ଏବଂ ବିତରକ :

ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେସନ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ,

ମୁଙ୍ଗେର, ବିହାର, ଭାରତ

ମୁଦ୍ରକ :

ଏଜିଏନ୍ ଅଫସେଟ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ

ଗ୍ରେଟର ନଏଡା

ୱେବସାଇଟ୍ : www.biharyoga.net

www.rikhiapeeth.net

ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ :

ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ

ଏ-୬/୨, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମାର୍ଗ, ଜୟଦେବ ବିହାର ଛକ ନିକଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୩

ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶନ : ୨୦୧୯

ମୁଦ୍ରକ :

ପରଫେକ୍ଟ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ ପ୍ରା. ଲିଃ.

୧୫୪, ସେକ୍ଟର - ଏ, କୋନ୍ - ବି, ମଞ୍ଜେଶ୍ୱର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟ୍,

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା - ୭୫୧୦୧୦



ସବିନୟ ସମର୍ପଣ

ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀଙ୍କ ଚରଣରେ
ଯିଏ ଆମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରାରେ
ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରେରଣା ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ
କରି ଆସୁଛନ୍ତି

ସୂଚୀପତ୍ର

ସୃଷ୍ଟି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା	୧
ଯୋଗ : ଜୀବନର ସମ୍ପର୍କ	୧୭
ମନର ପ୍ରବନ୍ଧନ, ହୃଦୟର ଶିଳ୍ପକ୍ରମ	୩୩
ପରିଷ୍କୃତ ଭାବନା, ରଚନାତ୍ମକ କର୍ମ	୫୨

ସୃଷ୍ଟି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା

୯ ଅକ୍ଟୋବର, ୨୦୧୦

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ସଂସାରରେ ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମ-ଏହି ତିନୋଟି କ୍ଷମତାଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆସିଥାଆନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି କ୍ଷମତାକୁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ସମ୍ବୃଦ୍ଧି ଉପଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ତିନି କ୍ଷମତାକୁ ବିକାଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଅର୍ଥ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ତନ୍ତ୍ର ଓ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ସୃଷ୍ଟିର ରଚନା

ତନ୍ତ୍ର ଦୁଇଟି ସତ୍ତାର ଚର୍ଚ୍ଚା କରେ - ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା । ତନ୍ତ୍ରର ମାନ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାର ପାରସ୍ପରିକ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ନିର୍ମିତ । ଉର୍ଜାକୁ ଦେବୀ ବା ଶକ୍ତି ଓ ଚେତନାକୁ ଶିବ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଇଛି । ହୋଇପାରେ କି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ପ୍ରକୃତ ମନୁଷ୍ୟ ହୋଇଥାଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ତନ୍ତ୍ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପ୍ରଚାର - ପ୍ରସାର କରିଥାଇ ପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କଥା ଏତେ ପ୍ରାଚୀନ ଯେ ତଥ୍ୟକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରିବା କଠିନ । ଯାହା ବି ହେଉ, ତନ୍ତ୍ରରେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତିଙ୍କ ଅବଧାରଣାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଚେତନା ଏବଂ ଉର୍ଜା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ତନ୍ତ୍ରରେ ଯେଉଁଠାରେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ଶବ୍ଦର ଉପଯୋଗ ହୋଇଛି, ସେହିଠାରେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଅବଧାରଣାକୁ ମଝିରେ ଆଣି ନିଜକୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ମୁନି-ରଷିମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନରେ ଯାହା କିଛି କରେ, ତାହା ତାର ଶରୀର, ମନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ମାତ୍ର । ଏହି ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାଠାରୁ ପୃଥକ୍ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟ ନିହିତ ଚେତନା ଓ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ଚେତନା ଓ ଶକ୍ତି ହିଁ ମାନବୀୟ ପ୍ରକୃତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ସମାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ, ଗତିଶୀଳ ତତ୍ତ୍ବ ଏବଂ ଶିବ ନିଷ୍ପ୍ରୟ ଓ ଅଚଳ ତତ୍ତ୍ବ । ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ସ୍ତରରେ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂଯୋଜନ-ବିଭାଜନ ଦ୍ବାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ଯାହା ପ୍ରକଟ ହୁଏ ତାହା ହେଲା ଉଚ୍ଚତର ମନ ଯାହାର ଅବଧାରଣା ଆମକୁ ସାଂଖ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆଡ଼କୁ ଘେନିନିଏ ।

ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାର ସଂଯୋଜନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ଉଚ୍ଚତର ମନକୁ ମହତ୍ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଅହଙ୍କାର, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ମନସ୍ ଏହି ଚାରି କ୍ଷେତ୍ରର ସମାହାର । ସମନ୍ୱିତ ରୂପରେ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବା ଦ୍ବାରା ଏହି ଚାରି କ୍ଷେତ୍ର ଉଚ୍ଚତର ମନ ରୂପରେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିଭେଦ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ ଓ ତାହାର ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ । ତନ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ସ୍ତରରେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା ପାରସ୍ପରିକ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସ୍ଥିତିରେ ଥାଆନ୍ତି । ବସ୍ତୁତଃ ସେମାନେ ଏକ ହିଁ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହୁଅନ୍ତି, ସୃଷ୍ଟିର ରଚନା ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଉର୍ଜା ଚେତନାଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହେଲେ ତାହାକୁ ନିଜ ବଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଉର୍ଜାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପାଇଁ କେହି ରହି ନଥାଏ । ଆମର ଗୁରୁଦେବ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀ ଏକ ଉଦାହରଣ ଦେଉଥିଲେ । ଦୁଇ ଜଣ ମିତ୍ର ଥିଲେ । ଜଣେ ଅକ୍ଷ ଓ ଦ୍ବିତୀୟ ଜଣକ ପଞ୍ଜୁ । ସେମାନେ ମେଲା ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ପରନ୍ତୁ ଯିବେ କେମିତି ? ଅକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖି ପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚାଲି ପାରିବ । ପଞ୍ଜୁ ଚାଲି ପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖି ପାରିବ । ଦୁଇଜଣ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପଞ୍ଜୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅକ୍ଷର କାନ୍ଧ ଉପରେ ବସିଯାଏ ଏବଂ



ତାକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଦେଖାଏ । ସେ କହିଚାଲେ - “ଆଗକୁ ଚାଲ, ସାମନାରେ ଗାତ ଅଛି, ତାହାର ଧାନ ରଖ, ସାମନାରେ ପଥର ଅଛି, ତାହାଣ ପଟକୁ ଚାଲ, ଆଗକୁ ବାମ ଦିଗରେ ଚାଲ ।” ଅନ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ପଚାରୁ କହିବା ଅନୁସାରେ ଚାଲେ । ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ବା ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜାର ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଏହିପରି । ତନ୍ତ୍ର କହେ କି ଶିବ ତତ୍ତ୍ୱ ପଚା, ସେ ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ । ଉର୍ଜା ଅନ୍ଧ, ସେ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ବା ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ସେ ଗତିଶୀଳ ।

ଯେତେବେଳେ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା ଏକସଙ୍ଗରେ ରୁହନ୍ତି, ସେମାନେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦର ସ୍ଥିତି ରହେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ପୃଥକ୍ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ପଚା ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ଧର କାନ୍ଧରୁ ଓହ୍ଲାଇଯାଏ, ତାକୁ ନିଜେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେତେବେଳେ

ପରିସ୍ଥିତି ଭିନ୍ନ ହୁଏ । ଚେତନା ଅନ୍ତର୍ଯୁକ୍ତା ଓ ନିଷ୍ପ୍ରୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଲଟିଯାଏ । ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ସୃଷ୍ଟିର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ସୃଷ୍ଟି-ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରଥମ ପରିଣାମ ହେଉଛି ମହତ୍ - ଯାହା ମନସ୍, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଙ୍କାରର ସମିଶ୍ରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ।

ସୃଷ୍ଟିକ୍ରମରେ ପଞ୍ଚ-ତତ୍ତ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ସେହିଠାରୁ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୁଏ । ଯଦି ତୁମେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଭାବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବ, ତତ୍ତ୍ୱ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । କିଛି ଲୋକ ବାୟୁ-ପ୍ରଧାନ ତ କିଛି ଲୋକ ଅଗ୍ନି-ପ୍ରଧାନ, କିଛି ଜଳ-ପ୍ରଧାନ ହୁଅନ୍ତି, କିଛି ଆକାଶ-ପ୍ରଧାନ ଓ ପରିଶେଷରେ ପୃଥିବୀ-ପ୍ରଧାନ । କୌଣସି ଏକ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରବଳତା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୁଏ । ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସୃଜନ କରି ସଂସାର ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧ୍ୟ କରାଇ ଥାଆନ୍ତି । ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ଅବ୍ୟକ୍ତ ପରିସର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ବ୍ୟକ୍ତ ପରିସର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନ ଦ୍ୱାରା ବୋଧଗମ୍ୟ । ତୁମେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ତାହାର କଠିନତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାର । ତୁମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏହି ଭୌତିକ ଜଗତରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା କରେ । ତୁମର ମନ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ତଥା ଆନ୍ତରିକ ବାସନା, ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ ବିଚାର ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହିଠାରୁ ହିଁ ଜୀବନ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଚାଲେ । ଏହା ବିନା ତୁମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଜାଗତା ବିକାଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ଧାର୍ମିକ ଜ୍ଞାନଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଧର୍ମ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ, ନା ହିଁ ଧର୍ମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ସହିତ । ଏହି ଦୁଇଟି ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ । ଲୋକମାନଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ କୌଣସି ଧର୍ମର ଅନୁସରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହି ମାନ୍ୟତା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି, ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାର ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରୟାସ । ସେହି କାରଣରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ଧାର୍ମିକତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ।

ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହେବା ଅର୍ଥ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଦିବ୍ୟ ଗୁଣ ପ୍ରତି ସଜାଗ ହେବା । ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇଯାଇପାରିବେ । ଏହା ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା । ଅନେକ ମାନନ୍ତି କି କୌଣସି ଧର୍ମକୁ ଆପଣାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇପାରିବେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏ ସବୁର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ, ଚିନ୍ତନ, ପୂଜା ବା ଏପରି କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଅନୈଷଣ ନିଜ ଭିତରୁ କରିବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ହିଁ ଯୋଗ ଓ ତନ୍ତ୍ରର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ପରିସୀମା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ତାହାର ବିଷୟର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅନୁଭବର ମଧ୍ୟ ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଜୀବନର ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରର ଅବଲୋକନ ଓ ରୂପାନ୍ତରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସ୍ମରଣ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଚିନ୍ତନ, ଧ୍ୟାନ, କର୍ମକାଣ୍ଡ ବା ପୂଜା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବରଂ ସ୍ୱଧର୍ମ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଉପେକ୍ଷା କରନ୍ତି । କେହି ନିଜ ଧର୍ମ ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ।

ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ମୋ ପାଖକୁ ଆସି ପଚାରନ୍ତି, “ମୁଁ କିପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇପାରିବି ?” ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କହେ, ‘ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଅନ୍ୟର ସମାଲୋଚନା କରିବା ଛାଡ଼, ନିଜ ମନରୁ ନିକାରାତ୍ମକତା ଦୂର କର, ନିଜ ସ୍ୱଭାବରୁ ହିଂସ୍ର ଓ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କର ।’ ସେମାନେ ପୁନର୍ବାର ପଚାରନ୍ତି, ‘ମୋର କ’ଣ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ?’ ମୁଁ କହେ ‘ନାଁ । ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱରୂପକୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।’ ଅବିଶ୍ୱାସଭରା ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେମାନେ ମତେ ଦେଖନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଶୁଣି ଆସିଛନ୍ତି କି – ‘ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଦିବ୍ୟତାର ଅନୁଭବ କର ।’ ସମସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି କି ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ବା ଈଶ୍ୱରାନୁଭୂତି । ଏହି ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନୈଷଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତରରେ ସ୍ଥିତ ଭଗବାନଙ୍କ ଅନୈଷଣ କରି ହୁଏ ନାହିଁ, ବିଶେଷ କରି ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁମାନେ ସଂସାରିକ ଜୀବନର ପଙ୍କରେ ଫସି ଯାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ସେହି ସଙ୍କଳ୍ପଶକ୍ତି

ନାହିଁ, ସେହି ଉତ୍ସାହ ଓ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ନାହିଁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନ ତ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଇଶ୍ୱର-ଦର୍ଶନ ବା ଆତ୍ମ-ସାକ୍ଷାତକାର କେବେ ହେଲେ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଉଚ୍ଚ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସାଧନା ସମୁହକୁ ସମନ୍ୱିତ ଓ ସମ୍ମିଳିତ କରାଯାଏ, ତାହାକୁ ବୁଝିବାରେ ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ତ୍ରୁଟି ରହିଯାଏ ।

ମୁଁ ଯାହା କହୁଛି ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରୟୁଜ୍ୟ, ସେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଗୃହସ୍ଥ ସାଧକ । ସନ୍ନ୍ୟାସ-ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା କେହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ ବା ଯୋଗ କାହାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କରିପାରେ ନାହିଁ । ନିଜ ସ୍ୱଭାବକୁ ଜାଣିବା, ନିଜ ବ୍ୟବହାରକୁ ବଦଳାଇବା, ସ୍ୱଧର୍ମକୁ ବୁଝିବା ଓ ତାହାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇଯାଏ ।

ତନ୍ତ୍ର - ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମାର୍ଗ

ତନ୍ତ୍ରର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମାର୍ଗ । ତନ୍ତ୍ର ତୁମଠାରୁ ଆଶା କରେ କି ତୁମେ ଏକ ବିଧି ଓ ମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ କରି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ବଦଳାଅ, ତାହାକୁ ପରିଷ୍କାର କର । ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପଦ୍ଧତି ଜୀବନର ଦୁଃଖ ଓ କ୍ଳେଶ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାର ବିଧିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ । ତନ୍ତ୍ରରେ ମାଁ ପାର୍ବତୀ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତି, ‘ମତେ ଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତି ନୁହେଁ ବରଂ ଜୀବନର ଦୁଃଖ ଓ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।’ ସେତେବେଳେ ଭଗବାନ ଶିବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ଜୀବନରେ ଦୁଃଖକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବତାନ୍ତି । ଦୁଃଖ ନିବୃତ୍ତି ପରେ ଯେଉଁ ନୂତନ ମନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ହୁଏ ତାହା ଉଚ୍ଚତର ବା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ମନ ।

ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀର ଓ ସଂସାରରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଏହା ସବୁ ସମ୍ଭବ । ନୂତନ, ପରିଷ୍କୃତ ମନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରୟତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତନ୍ତ୍ର ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାଷାରେ କହି ଆସିଛି - ତୁମେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଅଭାବବୋଧରୁ ପଳାୟନ ନକରି ବରଂ ତାହାର ସାମନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଜ୍ଞାନର ସାଧନା ସାମିତ; ତୁମର ଅହଙ୍କାର, ତୁମର ସ୍ମୃତି ଓ ବୁଦ୍ଧି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର

ନୁହେଁ, ପରିସ୍ଥିତି ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ । ତୁମେ ଏହି ସୀମିତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ରହି ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖକୁ ଅନୁଭବ କରି ଚାଲିଥାଅ । ପରନ୍ତୁ ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ଵେ ନିଜ ଭିତରେ ଯଦି କିଛି ଖୋଜିବାର ଇଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ତେବେ ତୁମକୁ ସାଧନାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିବାକୁ ହେବ ।

ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ

ତାତ୍ତ୍ଵିକ ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଭିତରେ ତିନୋଟି ତତ୍ତ୍ଵ ବା ଅନୁଭବର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ସତ୍ । ତୁମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କି ଯଥାର୍ଥ କ’ଣ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁରେ ତୁମକୁ ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଦ୍ଵିତୀୟ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ଚିତ୍, ଚେତନାର ନିଜସ୍ଵ ସ୍ଵଆରୋପିତ ସୀମା ଅତିକ୍ରମଣ କରିବାର ଅନୁଭବ । ତୃତୀୟ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ, ଏହା ଏଭଳି ଏକ ଅନୁଭବ ଯେଉଁଥିରେ ଜୀବନରେ ନା ଦୁଃଖ ଅଛି ନା ପୀଡ଼ା, କେବଳ ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଆନନ୍ଦ । ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦ ହେଉଛି ତିନି ଅନୁଭୂତି ଯାହାକୁ ଜୀବନରେ



ଅନ୍ୱେଷଣ କରି ପାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏଥିରେ ଜୀବନର ଯାତ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, କାରଣ ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥାରେ ସମସ୍ତ ଦୈତବୋଧର ସମାପ୍ତି ଘଟେ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଠିକ୍ ଓ ଭୁଲର ଅବଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୃନ୍ଦାତ୍ମକ ଆଚାର-ବିଚାର ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ସତ୍ୟ, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଓ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଏ । ତନ୍ତ୍ରରେ ଏହି ପରିସରକୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିସାବରେ କୁହାଯାଇଛି । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏହା ହିଁ ଅର୍ଜନ ଓ ଅନୁଭବ କରିବାର ଅଛି ।

ତନ୍ତ୍ରର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ବସ୍ତୁତଃ ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ ହିଁ ଅଟେ । ଅନ୍ତ୍ରୀମ ସତ୍ୟ କ’ଣ ? ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଚେତନାକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ପରିଷ୍କୃତ ଓ ବିକଶିତ କରି ସ୍ଥାୟୀ ରୂପରେ ଆନନ୍ଦମୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବ ? ଯୋଗ, ଯାହା ତନ୍ତ୍ରରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ, ଏହି ବିଚାରକୁ ଅନୁମୋଦନ ଓ ଅନୁସରଣ କରେ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ସମାଧି ସଂପର୍କରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ନିଷ୍ଠୁର, ନିଷ୍ପ୍ରୟ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ରୂପରେ ଏହାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ନାହାଁନ୍ତି ବରଂ ମନର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ସ୍ତର ଓ ଅବସ୍ଥା ରୂପରେ କରନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମିକ ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଦେଇ ଗତି କରିବା ବେଳେ ସ୍ଥୁଳ ମନର ଅତିକ୍ରମଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚତର ମନରେ ଅଧିକାଧିକ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚତର ମନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତୟା ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଗଲେ ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ।

ତନ୍ତ୍ରର ମୂଳ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି କରାଯାଇ ପାରେ । କାଳକ୍ରମେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା ଏହି ଭୌତିକ ସଂସାର ଓ ଜୀବନର ରୂପ ନିଏ । ଭୌତିକ ଜୀବନ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସାମା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ । ଚେତନାର ବ୍ୟାପକତାର ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଜୀବନ ପଛରେ ଲୁଚ୍ଚାୟିତ ବାସ୍ତବିକତାକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦର ମାର୍ଗକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହି ମାର୍ଗର ନାମ ହେଉଛି ଯୋଗ ।

ସଂସାରର ସ୍ୱରୂପ

ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନ ସୃଷ୍ଟିର ଆରମ୍ଭରୁ ଚାଲି ଆସୁଥିବା କ୍ରମ-ବିକାଶର ନିରୂପଣ କରିଛି । ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ, ଅହଙ୍କାର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚତନ୍ତ୍ର, ପଞ୍ଚତନ୍ତ୍ରା ଓ ତିନି ଗୁଣର

ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଜନାରୁ କିଭଳି ଏ ଦୃଶ୍ୟ ଜଗତର ସଂରଚନା ହୋଇଛି, ସାଂଖ୍ୟ ଏହାର ସ୍ପଷ୍ଟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛି । ସୃଷ୍ଟିର ଏହି କ୍ରମିକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ଵାରା ହିଁ ଜୀବ ନିଜର ସଂସାର ସହିତ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ କରିପାରେ ।

ଯଦି ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନ ଥା'ନ୍ତା ତେବେ ତୁମେ ନିଜ ବାତାବରଣ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ରଖିପାରନ୍ତ ନାହିଁ । ଉଚ୍ଚତର ମନ ବିନା ତୁମେ ମନସ୍, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାରର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଝିପାରିବ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ, ଏହି ଜୀବନରେ ତୁମେ ଯେଉଁ କ୍ଷମତା ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆସିଛ, ତାହା କେବଳ ତୁମର ଭୌତିକ ଜୀବନକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଯଦି ଭଗବାନ ତୁମକୁ ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ହିଁ ଏକ ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମା ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଥାଆନ୍ତେ ତେବେ ସେ ତୁମକୁ ତାମସିକ ସ୍ଵଭାବ ଦେଇ ନ ଥାଆନ୍ତେ, ନା ହିଁ ସେ ତୁମକୁ ବାସନା ଓ ମହତ୍ତ୍ଵକାଂକ୍ଷା ଦେଇ ଥାଆନ୍ତେ, ନା ହିଁ ଇର୍ଷା, ଦ୍ଵେଷ ଓ ଲୋଭ । ବରଂ ସେ ତୁମକୁ ଏପରି ସଦଗୁଣ ଦେଇ ଥାଆନ୍ତେ ଯାହା ତୁମକୁ ବକାଶ ମାର୍ଗରେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଆଗକୁ ନେଇ ଚାଲିଥାଆନ୍ତା ।

ସଂସାରର ସ୍ଵଭାବ ଏପରି ଯେ ଏହା ଚେତନାର ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନରେ ତୁମେ ଯେତେ ପରିଶ୍ରମ କର ନା କାହିଁକି, କୌଣସି ନା କୌଣସି ସାଂସାରିକ ବାଧା ସର୍ବଦା ତୁମର ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରେ । ଏହା ପରିବାର ସମ୍ପର୍କାୟ ହେଉ ବା ବ୍ୟବସାୟ, କୌଣସି ନା କୌଣସି ସମସ୍ୟା ତୁମର ମନକୁ ସଂସାରାଭିମୁଖୀ କରାଇ ଦିଏ । ସଂସାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଆସକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଏବଂ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସ୍ଵଭାବ ତ ଆସକ୍ତ ହେବା । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସର୍ବଦା ସୁଖଦ ବସ୍ତୁର ସନ୍ଧାନ କରେ ଓ ଦୁଃଖଦ ବସ୍ତୁକୁ ଅସ୍ଵୀକାର କରେ । ମନ ସଦା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଓ ମନୋରଞ୍ଜକ ବସ୍ତୁକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଚାଲେ । ମନୋରଞ୍ଜନର ଅଭାବରେ ମନ ଉଦାସ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ତୁମ ପାଖରେ ଯେତେ ସବୁ ଉପରକଣ ଅଛି, ସେ ସବୁ ସଂସାର ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟ ।

ସଂସାରର ପ୍ରସ୍ଥାନ-ଦ୍ଵାର

ଯଦିଓ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଵାଭାବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସଂସାର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବା, ତଥାପି ମଧ୍ୟ କିଛି ପ୍ରସ୍ଥାନ-ମାର୍ଗ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିଛି, ଯାହାଦ୍ଵାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରରେ

ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ସଂସାରରୁ ବାହାରି କୌଣସି ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇପାରିବେ । ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହର ଏକ ଦ୍ୱାର ରହିଛି, ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ସଂସାର ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦ୍ୱାର ଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଘରେ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁନାହାଁ ତ ତୁମ୍ଭେ କବାଟ ବାଟେ ବାହାରି ଯାଇପାର । ସେହି ପ୍ରକାର ଏହି ସଂସାରରୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରସ୍ଥାନ-ଦ୍ୱାର ରହିଛି ଯାହାକୁ ତିନି ପ୍ରକାରରେ ଚିହ୍ନି ହୁଏ - ପ୍ରଥମ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ନିଜ ଭିତରେ ଆନନ୍ଦ ଖୋଜିବାର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଭବ କର, ଦ୍ୱିତୀୟ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥା କର ଓ ତୃତୀୟ, ଯେତେବେଳେ ଗୁରୁ ତୁମକୁ ଚାପୁଡ଼ା ମାରନ୍ତି । ତୁମ ଦ୍ୱାରା କିଛି ଭୁଲ୍ ହେଲେ ଗୁରୁ ତୁମକୁ ସୁଧାରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ଓ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଯଦି ତୁମର ଶ୍ରଦ୍ଧା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆସ୍ଥା ଅଛି ତେବେ ତୁମେ ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ଠା ରଖିପାରିବ । ନିଷ୍ଠା ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଭାବ ପ୍ରସ୍ଥାନ-ଦ୍ୱାରକୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ କରିଦିଏ ।

୧. ମୋକ୍ଷପାଇଁ ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା : ସଂସାରର ପ୍ରସ୍ଥାନ-ଦ୍ୱାର ଖୋଜିବାକୁ ହେଲେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଆବଶ୍ୟକ । ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସଙ୍କ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଘଟଣା କହୁଛି । ଥରେ ଜଣେ ସାଧକ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିଲେ ଓ କହିଲେ, ‘ମୁଁ ମାଁ କାଳୀଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଭ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ଆପଣ ତ ମାଁ କାଳୀଙ୍କ ସହିତ କଥାଭାଷା ହୁଅନ୍ତି । ଆପଣ ମାଁଙ୍କୁ କାହିଁକି କହୁନାହାନ୍ତି କି ମୋତେ ଦର୍ଶନ ଦେବେ ?’ ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ କୌଣସି ଉତ୍ତର ଦେଲେ ନାହିଁ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଜିଦ୍ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ, ତଥାପି ରାମକୃଷ୍ଣ ମୌନ ରହିଲେ । ସେତେବେଳେ ସଂନ୍ଧ୍ୟା ହୋଇଗଲାଣି । ରାମକୃଷ୍ଣ ଉଠିଲେ ଓ ଗଙ୍ଗାସ୍ନାନ ପାଇଁ ବାହାରିଗଲେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତାଙ୍କ ପଛରେ କହି ଚାଲିଲେ କି ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋତେ କିଛି ଉତ୍ତର ଦେଲେ ନାହିଁ । ରାମକୃଷ୍ଣ କହିଲେ, ଆସ, ପ୍ରଥମେ ସ୍ନାନ କରିବା, ତା’ପରେ ମୁଁ ତୁମକୁ ଉତ୍ତର ଦେବି ।

‘ବାଃ ! ସ୍ନାନ ପରେ ମୋର ଉତ୍ତର ମିଳିଯିବ,’ ମନରେ ଏହା ଚିନ୍ତା କରି ସାଧକ ପାଣି ଭିତରକୁ ଲମ୍ଫ ଦେଲେ । ଯେମିତି ସେ ପାଣିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି, ରାମକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କର ଗଳା ଧରି ମୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ଡୁବାଇ ଦେଲେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେଲା ଭଳି ଲାଗିଲା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ ସେ ହାତଗୋଡ଼



ପିଟିବାକୁ ଲାଗିଲେ, କିନ୍ତୁ ରାମକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ କାନ୍ଧ ଉପରେ ସବାର ହୋଇ ରହିଲେ । ପରିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଏତେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଗଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଝର୍କାରେ ରାମକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଦୂରକୁ ପୋପାଡ଼ି ଦେଲେ ଓ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଲମ୍ବା ଶ୍ଵାସ ନେଲେ । ରାମକୃଷ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କୁ କହିଲେ, ‘ଯେତେବେଳେ ମାଁଙ୍କ ଦର୍ଶନର ଇଚ୍ଛା ଏହିଭଳି ତୀବ୍ର ହେବ, ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଦର୍ଶନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ଅନ୍ୟଥା ନୁହେଁ ।’ ଯାହା ରାମକୃଷ୍ଣ ସାଧକଙ୍କୁ କହିଲେ, ତାହା ଆମ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

କୌତୁହଳ ଓ ପ୍ରଗାଢ଼ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର ଅଛି । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି କୌତୁହଳବଶତଃ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନକୁ ବହୁପ୍ରକାର ପରଖି ଦେଖନ୍ତି - ‘ଚାଲି ଦେଖିବା ଏହି ନୂତନ ଜିନିଷଟି କ’ଣ !’ ସେମାନେ ଭାବର ତୀବ୍ରତା ହେତୁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ କୌତୁହଳବଶତଃ ହୁଏ ତେବେ ଏହା ନିହାତି ଏକ ଦୁର୍ବଳ ଆଧାର । ଆଶ୍ରମ ଆସିବାର ପନ୍ଦର ଦିନ ପରେ ତୁମେ ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଅ ଆଉ କୁହ, ‘ଏହି ଆଶ୍ରମ ଭଲ ନୁହେଁ । ମୁଁ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଯାଇ ହଠାତ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିବି । କୋଡ଼ିଏ ଦିନ ପରେ ତୁମେ ଦ୍ଵିତୀୟ ଆଶ୍ରମରୁ ମଧ୍ୟ ବିରକ୍ତ ହୋଇ କୁହ, ‘ବହୁତ ହୋଇଗଲା । ହଠାତ୍ ଦ୍ଵାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ପାତା ହେଉଛି ।

ଏବେ ମୋର ଆୟୁର୍ବେଦର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।’ ଭଲ ମାଲିସ୍ ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମେ କେରଳ ପହଞ୍ଚିଯାଅ । ଯେବେ ଶରୀର ସତେଜ ଓ ନମନୀୟ ହୋଇଯାଏ ତୁମେ ଚିନ୍ତା କର, ‘ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଏ ସହରରେ ଅଛି, କିଛିଟା ବିନ୍ୟାସ-ଯୋଗ କାହିଁକି ଅଭ୍ୟାସ ନ କରିବି ?’ କିଛି ଦିନ ବିନ୍ୟାସ-ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ କୁହ, ‘ଏହି ଶିକ୍ଷକ ଠିକ୍ ନୁହନ୍ତି । ମୁଁ ଏବେ ଘରକୁ ଫେରିଗଲେ ଭଲହେବ ।’

ତୁମ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କୌତୁହଳବଶତଃ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ଲୋକମାନେ କୌତୁହଳବଶତଃ ସନ୍ନ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ସନ୍ନ୍ୟାସ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ନଥାଏ । ଯଦି ଭାବନା ତୀବ୍ର ହୁଏ ତେବେ ନବଦୀକ୍ଷିତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ବା ଦୃଢ଼ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରନ୍ତି ତାହା ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । ‘ଏହା କାହିଁକି, ତାହା କହିଲେ ନୁହେଁ; ମୁଁ ହିଁ କାହିଁକି, ତୁମେ କାହିଁକି ନୁହଁ; ତୁମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ତାହା ମୋ ପାଖରେ କାହିଁକି ନାହିଁ’ – ଏହି ପ୍ରକାର ଆଲୋଚନା କୌତୁହଳର ପରିଣାମ । ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ମାନସିକତାକୁ ଦର୍ଶାଏ ଯାହା ସର୍ବଦା ତୁଳନା ଓ ଇର୍ଷା କରିଚାଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଇଚ୍ଛାର ତୀବ୍ରତା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା ।

୨. ଗୁରୁଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠାନ : ଗୁରୁପ୍ରାପ୍ତି ଦ୍ଵିତୀୟ ପ୍ରସ୍ଥାନ-ମାର୍ଗକୁ ଉନ୍ନୋଚିତ କରେ । ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି କିପରି ହେବ ? ଖବରକାଗଜରେ ଛପା ହୋଇଥିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖୁ ସେଠାକୁ କ’ଣ ଫୋନ୍ ଲଗାଇବା ଦରକାର ? ବଡ଼ ବିଜ୍ଞାପନ ବାଲା କ’ଣ ବଡ଼ ଗୁରୁ ଓ ଛୋଟ ବିଜ୍ଞାପନ ବାଲା ଛୋଟ ? ଯଦି ସତରେ ଏହା ଠିକ୍ ତେବେ ତ ବିନା ବିଜ୍ଞାପନବାଲା ଗୁରୁ କହିବା ଯୋଗ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନୁହନ୍ତି !

ଗୁରୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ସହିତ ତୁମେ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅନୁଭବ କର । କେହି ଜଣେ ମତେ ଥରେ ପଚାରିଥିଲେ, ‘ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଖୋଜୁଛି । ଆପଣ କ’ଣ ମୋର ଗୁରୁ ହୋଇ ପାରିବେ ?’ ମୁଁ ଓଲଟା ପ୍ରଶ୍ନ କଲି, ‘ପ୍ରଥମେ କୁହ ତୁମେ ଗୁରୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ’ଣ ଖୋଜୁଛ ? ତୁମେ କ’ଣ ଲମ୍ବା ଗୁରୁ ଚାହୁଁଛ ନା ଗେଡ଼ା ? ମୋଟା ଗୁରୁ ଚାହୁଁଛ ନା ପତଳା ? ତୁମେ କ’ଣ ଖୋଜୁଛ ?’ ଉତ୍ତର ମିଳିଲା, ‘ସୁସଙ୍ଗତି’ । ମୁଁ ପଚାରିଲି, ‘କେଉଁ ପ୍ରକାର ସୁସଙ୍ଗତି ? ବୌଦ୍ଧିକ

ସଙ୍ଗତି ? ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ ତୁମେ କେବେ ମଧ୍ୟ ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ଖାପଖାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ତର ତୁମଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଭାବନାତ୍ମକ ସଙ୍ଗତି ? ଏହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗୁରୁଙ୍କ ଭାବନା ତୁମଠାରୁ ଭିନ୍ନ ।’ ସେହିବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ କହିଲେ, ମୁଁ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଖୋଜୁଛି ଯେ ମୋର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।’ ମୁଁ କହିଲି, ‘କୌଣସି ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ତୁମେ ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କର କି ତୁମେ ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ପସ୍ତୁତ ଅଛ ତ ?

ଏହା ହିଁ ବାସ୍ତବିକତା । ଗୁରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ, ଯେ ତୁମକୁ ପ୍ରେରିତ କରିପାରନ୍ତି, ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ତୁମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ ତୁମେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ଓ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ଗୁରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ, ସାମାଜିକ ନୁହନ୍ତି । ତାଙ୍କର କାମ ବିବାହ କରାଇବା ନୁହେଁ । ତାଙ୍କଠାରୁ ଏହି ଅପେକ୍ଷା ରଖନାହିଁ କି କାହା ସହିତ ବିବାହ ହେବ ନା ନାହିଁ, ସେ ତୁମକୁ କହିବେ । ସେ କୌଣସି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ନୁହନ୍ତି ଯେ ତୁମର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ସେ କୌଣସି ଅର୍ଥ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମଧ୍ୟ ନୁହନ୍ତି ଯେ ତୁମର ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବେ ।

ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପବିତ୍ର । ଏହା ଏକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଚର୍ଚ୍ଚା ବା ଗପର ବିଷୟ ନୁହେଁ । ତୁମେ ଯଦି ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ସଂଦେଶ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଗପରେ ଉଡେଇ ଦିଅ ତ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ ତୁମର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ୱଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ କେବେ ହେଲେ ତୁମର ପ୍ରଗତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମେ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧର ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିପାର ତେବେ ଏକ ଗଭୀର ଓ ପ୍ରଗାଢ଼ ସମ୍ବନ୍ଧ ବିକଶିତ ହୋଇପାରିବ ଯାହା ନା ବୌଦ୍ଧିକ, ନା ମାନସିକ ବା ନା ହି ଭାବନାତ୍ମକ । ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ । ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହିପରି ସମ୍ବନ୍ଧ ବିକଶିତ ହେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜଗତର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୁଏ ।

୩. ଗୁରୁଙ୍କ ଚାପୁଡ଼ା : ତୁମେ ନିଜ ଜୀବନର ନିଷ୍ପନ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଜାଣିପାରିବ କି ତୁମ ଜୀବନ କିଛି ବସ୍ତୁ ଚାରିପାଖରେ ଘୁରି ବୁଲୁଛି । ଘର ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ଚାକିରୀ-ବ୍ୟବସାୟ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନରେ ଏହା ହିଁ ମୁଖ୍ୟ

ବିଷୟ । ତୁମେ ଯାହାବି କର, ଏହିସବୁ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ସର୍ବଦା ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଧ୍ୟାନରେ ମଧ୍ୟ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ସହିତ ଏକ କଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି କଡ଼ି କେବେ ଭାଙ୍ଗେ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ମୋଟା ରସି ସଦୃଶ ଯାହା ତୁମକୁ ବଳପୂର୍ବକ ସଂସାର ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନିଏ । ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ପତଳା ସୂତା ରହିଛି ଯାହା ତୁମକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ । କେଉଁଟି ଅଧିକ ବଳଶାଳୀ, ରସି ବା ସୂତା ? ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ପତଳା ସୂତା ଅତି ସହଜରେ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ଏବଂ ସଂସାର ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ମୋଟା ରସି ଆମକୁ ଭୌତିକ ଧରାତଳକୁ ଟାଣିନିଏ ।

ଏହି ସମୟରେ ଗୁରୁଙ୍କର ଚାପୁଡ଼ାର ପ୍ରୟୋଜନ ଥାଏ । ଗୁରୁଙ୍କୁ ଆସି ସତର୍କ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ‘ସାବଧାନ ! ପୁନର୍ବାର ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନ, ନିଜର ଧ୍ୟାନକୁ ଚିହ୍ନ ।’ ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠାବାନ୍ ତେବେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସେହି ରସିସବୁକୁ କାଟିବାକୁ ହେବ ଯାହା ତୁମକୁ ଭୌତିକ ଜଗତ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଉଛି । ଯଦି ତୁମର ଅତି ପ୍ରବଳ ଭୌତିକ ଇଚ୍ଛା ରହିଛି ତେବେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନକୁ ଭୁଲିଯାଅ । ସଂସାରିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରି ନିଜର ସଂସ୍କାର ଓ କର୍ମକୁ ଭୋଗ ।

ଯେପରି ଦିନ ଓ ରାତି ଏକାଠି ଚାଲି ପାରିବେ ନାହିଁ, ତେଲ ଓ ଜଳର ପରସ୍ପର ମିଶ୍ରଣ ଏକ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ସେହିଭଳି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଓ ସାଂସାରିକ ଜୀବନ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ଚାଲିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଜଳ ଜଳ ହୋଇ ରହିଥାଏ ଓ ତେଲ ତେଲ । ରାତି ରାତି ଓ ଦିନ ଦିନ । ସେମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଶିଯାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ଭୌତିକତା ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ସର୍ବଦା ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ।

ଭୌତିକ ମାନସିକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଭୌତିକ ମାନସିକତାକୁ ବଦଳାଇବା ଜରୁରୀ । ତନ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ପରୋପକାରୀ ଗୁଣର ବିକାଶ କରି ଭୌତିକ ମାନସିକତାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଭୌତିକ ଜଗତରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷ୍ୟା, ଘୃଣା, ଲୋଭ, ପ୍ରମାଦ ଆଦିର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାର ଜାଗରଣ ପାଇଁ ଏହି ନକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବିଲୀନ ହେବା ଓ ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ

ଗୁଣମାନଙ୍କର ଉଦୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଜୀବନର ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିରେ ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ଦୟା, ସହାନୁଭୂତି ଓ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମ୍ମିଳିତ । ମୋ ବିଚାରରେ ଜୀବନର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରେମ ନୁହେଁ, ବୋଧଶକ୍ତି । ପ୍ରେମ କେବଳ ଏକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବୋଧଗମ୍ୟତା ଏକ ଶକ୍ତି । ବୋଧଶକ୍ତି ସହିତ ପ୍ରେମ ସ୍ବତଃ ପ୍ରସ୍ତୁତିତ ହୁଏ ଏବଂ ବୋଧଶକ୍ତିର ଅଭାବରେ ପ୍ରେମର ସ୍ଥିତି ହିଁ ନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ଧାରଣଯୋଗ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗୁଣ ହେଉଛି ବୋଧଶକ୍ତି ।

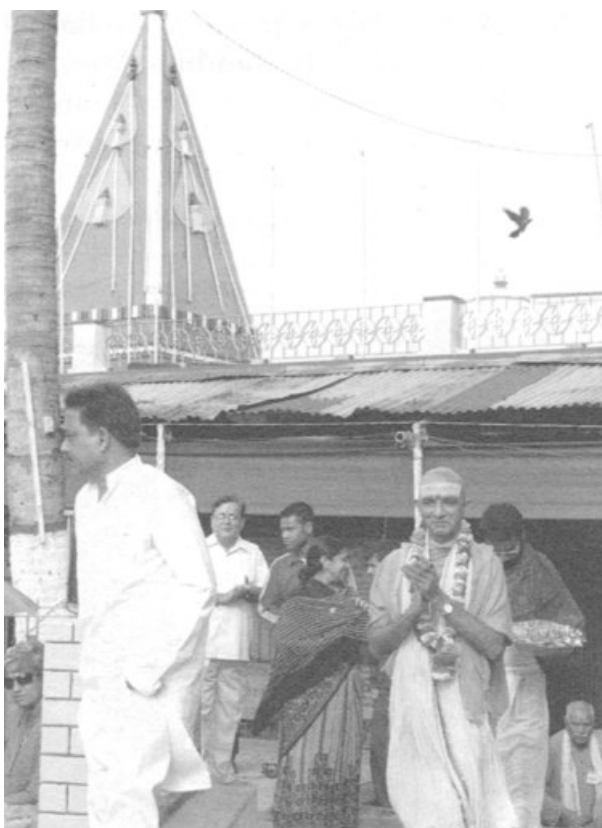
ଜୀବନରେ ପ୍ରକୃତ ବୋଧଶକ୍ତି ଓ ସ୍ବସ୍ଥ ମାନସିକତା ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟ କିଛି ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରେ । ବୋଧଶକ୍ତି ଅଭାବରେ ପରିବାର ଓ ସମାଜର ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହୁଏ ଓ ସେହିଠାରୁ ହିଁ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏଥିରୁ କ’ଣ ଜଣାପଡ଼େ ? ଏହା କି ତୁମ ସ୍ବଭାବର ଏକ ଅଂଶ କଠୋର ଓ ଅନମନୀୟ, ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ, କେବଳ ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଜବରଦସ୍ତ ଲଦିଦେବାକୁ ଚାହେଁ । ବୁଝିବା ଓ ବିଚାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାକୁ ଅନ୍ୟଉପରେ ଆପିଦେବା ଦ୍ବାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଓ ସଂଘର୍ଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ତନ୍ତ୍ର କହେ କି ବୋଧଶକ୍ତି ହେଉଛି ସେହି



ମୌଳିକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋମଳ, ସକାରାତ୍ମକ ଗୁଣ
ବିକଶିତ ହୁଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବରଂ ବୋଧଶକ୍ତି ଓ
ସହାନୁଭୂତିର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମ

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମର କ୍ଷମତାକୁ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର
ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ତୁମେ ନିଜର ଚେତନାକୁ କିପରି
ସମ୍ଭାଳୁଛ; ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉର୍ଜାକୁ କିପରି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରୁଛ; ନିଜ ମନର ପ୍ରତିଭା,
ହୃଦୟର ଉଦାରତା ଓ ହାତର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ କିପରି ବିକଶିତ କରୁଛ - ଏହି
ବିଷୟ ସହିତ ତୁମର ଯୌଗିକ ଯାତ୍ରାର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ।



ଯୋଗ - ଜୀବନର ସମ୍ପୋଷକ

୧୦ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୦

ତନ୍ତ୍ର ଦର୍ଶନରେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱ ବସ୍ତୁତଃ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରାଚୀନ କାଳର ମନାସିମାନେ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ଶବ୍ଦର ଉପଯୋଗ କରିଥିଲେ, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଭାଷା ଏହା ହିଁ ଥିଲା । ସେମାନେ ଏହି ନିଷ୍କର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ କି ଏହି ଦୁଇ ତତ୍ତ୍ୱ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟର ସ୍ଥିତିରେ ରହିଲେ କୌଣସି ସୃଜନ-କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହି ସମୟରେ କେବଳ ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦର ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ରହିଥାଏ । ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଚେତନା ଓ ଉର୍ଜା ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହୋଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୂପରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଲେ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଭୌତିକ ଜଗତ ଶିବଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହୋଇଥିବା ଶକ୍ତିଙ୍କର ଗତିବିଧିର ପରିଣାମ ।

ଶିବ ଓ ଶକ୍ତିଙ୍କ ଭୂମିକା

ବିଶୁଦ୍ଧ ଆଦିଶକ୍ତିର ଏକ ନାମ ଯୋଗମାୟା ମଧ୍ୟ । ଯୋଗମାୟା ଶବ୍ଦରେ ଦୁଇଟି ଅବଧାରଣା ନିହିତ - ଯୋଗ ଓ ମାୟା । ଯୋଗ ଅର୍ଥ ନିକଟକୁ ଆସିବା, ମିଶିବା ବା ଯୋଡ଼ିହେବା ଏବଂ ମାୟାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ବିଯୋଗ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ଆଦିଶକ୍ତିଙ୍କ ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ହୋଇଯାଏ, ପ୍ରଥମଟି ‘ଯୋଗଶକ୍ତି’ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ‘ମାୟା ଶକ୍ତି’ । ଜୀବନରେ ଶକ୍ତିର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଦେଖାଦିଏ - ଯୋଗ ଅଭିମୁଖେ ଯିବା ବା ମାୟା ଅଭିମୁଖେ । ଯଦି ତୁମେ ଯୋଗର ପଥରେ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ ତେବେ ତୁମେ ସେହି ଉର୍ଜାର ଉପଯୋଗ ନିଜର ଉଦ୍‌ଗମ-ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ



କରିବା ପାଇଁ କରୁଛି । ଆଉ ଯଦି ଭୋଗ ପାଇଁ ମାୟା ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ, ତେବେ ମାୟା ତୁମକୁ ନିଜର ଉତ୍ସାରୁ ପୃଥକ୍ କରେ, ଦୂରତ୍ୱ ବଢ଼ାଏ । ଏହା ହିଁ ଆଦିଶକ୍ତିଙ୍କ ଭୂମିକା ।

ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଆଦିଶକ୍ତିଙ୍କ ଅନ୍ୟ ନାମ ଯୋଗମାୟା, ସେହି ପ୍ରକାର ଶିବଙ୍କ ଅନ୍ୟ ନାମ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ, ଯାହା ଶିବ ତତ୍ତ୍ୱରେ ନିହିତ ସତ୍ୟ, ଚେତନା ଓ ଆନନ୍ଦକୁ ସଙ୍କେତ କରେ । ଯେଉଁଠାରେ ସତ୍ୟ, ସେଠାରେ ଚେତନା ଓ ଆନନ୍ଦ ସ୍ଥିତ, ପୂର୍ଣ୍ଣତା, ସମଗ୍ରତା ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ । ବିକାଶଶୀଳ ଚେତନା ହିଁ ସତ୍ୟ ଓ ଚିରନ୍ତନ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଶିବଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଓ ଶକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ଯୋଗମାୟା । ଏହି ନାମ ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ସମ୍ଭାବନାର ସଙ୍କେତ ଦିଏ ।

ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା ଭଙ୍ଗ ହୁଏ, ଶିବ ଓ ଶକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଭୂମିକା ପୃଥକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଶିବ ଶକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହୋଇଗଲେ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୁଏ । ପରନ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟିରେ ଶିବଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଶକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ସୃଷ୍ଟି-କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅକ୍ଷମ, କାରଣ ଶକ୍ତିଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ବା ବୋଧଜ୍ଞାନ ନାହିଁ । ଶିବଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ତ ଅଛି ମାତ୍ର ସେ କର୍ମ କରିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଷମ କାରଣ ତାଙ୍କର ଉର୍ଜା ନାହିଁ, ତାହା ମାତ୍ର ‘ଅସ୍ତିତ୍ୱ’ର ଏକ

ଅବସ୍ଥା । ମୁଁ ଏକ ଅନ୍ଧ ଓ ପଞ୍ଚୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉଦାହରଣ ଦେଇଥିଲି, ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ଏକ ମେଳା ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ପଞ୍ଚୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ଧର କାନ୍ଧ ଉପରେ ସବାର ହୋଇ ତା'ର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରେ ଓ ପରିଶେଷରେ ଦୁଇଜଣ ନିଜର ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି । ସେହି ପ୍ରକାର ଶିବ ଓ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି-ସଂରଚନାରେ ପରସ୍ପରକୁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ।

ସୃଷ୍ଟିରେ ଶିବଙ୍କର ଯୋଗଦାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରହେ, ଯାହା ମହତ୍ ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ମହତର ଚାରୋଟି ଭାଗ ଅଛି - ଅହଂକାର, ଚିତ୍ତ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ମନସ୍ । ଏହା ହେଉଛି ଶିବଙ୍କ ଭୂମିକା । ଶକ୍ତି ପଞ୍ଚ-ଭୂତ, ପଞ୍ଚ-ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ପଞ୍ଚ-ତନ୍ମାତ୍ରାର ସୃଜନ ପାଇଁ ଉତ୍ତରଦାୟୀ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ହିଁ ରଚନା କରାଯାଇଛି । ସେ ପଞ୍ଚ-ତତ୍ତ୍ୱର ସୃଜନକାରୀ ଏବଂ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ପରସ୍ପର ସଂଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଅଗଣିତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଓ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ସ୍ୱୟଂ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ପଞ୍ଚ-ତତ୍ତ୍ୱର ସଂଯୋଜନର ପରିଣାମ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସମୁହର ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି । ମହତର ଆବିର୍ଭାବ ପରେ ଶିବଙ୍କର ଭୂମିକା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ମହତ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୃଷ୍ଟି ଓ ସ୍ଥୂଳ ସୃଷ୍ଟିର ରଚୟିତା ଶକ୍ତି ।

ମାନବ ମନର ବିଶେଷତା

ବର୍ତ୍ତମାନର ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ତୁମମାନଙ୍କ ସହିତ ସିଧା ସମ୍ବନ୍ଧିତ, ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କର । ଯଦି ସୃଷ୍ଟି ପଞ୍ଚ-ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ, ତାହା ହେଲେ ଏହି ଶରୀର ମଧ୍ୟ ପଞ୍ଚ-ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମାଣ ହେବା କଥା । ଯଦି ସୃଷ୍ଟି କେବଳ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ, ତେବେ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଆକାଶ-ସଦୃଶ ହୋଇଥାଆନ୍ତା । ଯଦି ସୃଷ୍ଟିରେ କେବଳ ଅଗ୍ନି ଥାଆନ୍ତା, ତେବେ ଶରୀରର ରୂପ ଓ ଗୁଣ ଅଗ୍ନି ସମାନ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା । ଯଦି ସୃଷ୍ଟି କେବଳ ଜଳମୟ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା ତେବେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଜଳାଧାରିତ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତେ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀକୁ ନିଜର ପ୍ରାକୃତିକ ବାତାବରଣରେ ଅନୁକୂଳ ରୂପେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ରଚନା କରିଛି । ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀ ପୃଥିବୀ ଉପରକୁ ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅଗ୍ନିର ପ୍ରାଣୀ ଜଳରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ପୃଥିବୀର ପ୍ରାଣୀ ଜଳରେ ଡିଗି ପାରିବ ନାହିଁ, ଅଗ୍ନିରେ ତ ସେ ଭସ୍ମ ହୋଇଯିବ । ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି ଯେଉଁଠି ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ

ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ କି ସେମାନଙ୍କର ଆମ ଭଳି ଶରୀର ହୋଇଥିବ, ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ଉର୍ଜା ସହିତ ମଧ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଥାଇ ପାରନ୍ତି ।

କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ନିଜ ପରିବେଶରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଗଲେ ମହତ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ବା ମହାମନ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାହାର ବିଶେଷ ଗୁଣ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଚାଲେ ।

ଅହଂକାର - ମହତର ପ୍ରଥମ ଗୁଣ ହେଉଛି ଅହଂକାର । ଅହଂକାର ସକ୍ରିୟ ହୋଇଗଲେ, ‘ମୋର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି’, ‘ମୁଁ ଏହା ଅଟେ’ - ଏହି ପ୍ରକାର ଭାବର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ଏହି ପରିଚୟ ଅହଂକାରର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ‘ମୋର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି’ ସେଥିପାଇଁ ‘ମୋର’ ଅହଂକାରର ସମସ୍ତ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ‘ମୋର ଅସ୍ତିତ୍ୱ’ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ‘ମୋର’ ଏକ ପ୍ରାଣୀ ରୂପରେ, ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପରେ ‘ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି’, ଏହି ସଚେତନତା ଅହଂକାରର ପରିଚାୟକ । ଅହଂକାରର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମ-ରକ୍ଷାର ମୂଳ ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଆତ୍ମ-ରକ୍ଷାର ମୂଳ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ।

ନିଜ ଶରୀର, ମନ, ପରିବାର ଓ ସମାଜର ରକ୍ଷା ହେଉଛି ଆତ୍ମ-ରକ୍ଷା । ନିଜର ଘର ଭାଙ୍ଗିଯିବା, ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେବା, ପରିବାର ବା ସମାଜ ଉପରେ ବିପତ୍ତି ପଡ଼ିବା ପାଇଁ କେହି ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ସର୍ବତ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ, ଶାନ୍ତି ଓ ସୌମ୍ୟତା ସ୍ଥାପିତ ହେଲେ ଲୋକମାନେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବା ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ବ୍ୟଥିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଅହଂକାରର ହିଁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଏପରି ସମସ୍ତ ମୂଳ-ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯାହା ଉପରେ ତୁମର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ, ଯାହାର ତୁମେ ସଠିକ୍ ଦିଶାନ୍ତରଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ତାହା ହେଉଛି ଅହଂକାରର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାର ପ୍ରୟୋଜନ ଆତ୍ମ-ତୁଷ୍ଟି ମାତ୍ର ।

ମୂଳ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଚାରୋଟି ଅଛି- ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ ଓ ମୈଥୁନ । ଆହାରର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଭୋଜନ ନୁହେଁ ବରଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଲାଳସା ପ୍ରତି ପ୍ରୟୁଜ୍ୟ । ଆହାରର ଆଧାର ହେଉଛି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂର୍ଣ୍ଣ । ମନୁଷ୍ୟର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି - ଶରୀରର ପୋଷଣ ପାଇଁ ଭୋଜନ-ପାଣି ଓ

ମନର ପୋଷଣ ହେତୁ ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତି । ଏମିତି ତ ତୁମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇ ତାହାର ଲାଳସା ରଖିପାର, କିନ୍ତୁ ସେହି ଲାଳସା ଆତ୍ମ-ରକ୍ଷାର ଲାଳସାଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ସଂସାରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଆହାର ବିନା ବଞ୍ଚିପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅହଂକାରର ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଆହାର । ତୁମ ଶରୀରର ପୋଷଣ ହେବା, ମନର ପୋଷଣ ହେବା, ସୁଖୀ ହେବା ଓ ଜାଣିବା କି ‘ଏହା’ ତୁମେ ଅଟ - ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ହିଁ ତୁମେ ସୁଖୀ, ସୁସ୍ଥ, ବିଶ୍ରାନ୍ତ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିପାର ।

ଚିତ୍ତ - ମହତର ଦ୍ଵିତୀୟ ପରିସର ହେଉଛି ଚିତ୍ତ । ଏହା ମନର ସେହି ଗଭୀର କ୍ଷେତ୍ର ଯେଉଁଠି ଅତୀତର ସଂସ୍କାର ସଞ୍ଚିତ ଥାଏ । ଚେତନାର ବିକାଶ ଅନବରତ ଚାଲିଥାଏ । ତୁମର ଅନେକ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ବା ନିଜ ବାଲ୍ୟ ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ମନେ ରହିଥାଏ । ନିଜ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ସ୍ମୃତି ସବୁ ଏକତ୍ର କରିଚାଲି ଯାହା ତୁମ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୂପୀ କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ‘ହାର୍ଡ ଡିସ୍କ’ରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ଚାଲିଥାଏ । କେତେବେଳେ ଏହି ସ୍ମୃତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ପହଞ୍ଚିହୁଏ ତ କେତେବେଳେ ବହୁତ ଖୋଜିବା ପରେ, କାରଣ ତୁମେ ଏହି ସ୍ମୃତି ସବୁର ଉପଯୋଗ ପ୍ରାୟତଃ କରନାହିଁ । ଚେତନା ଉପରେ ପଡ଼ିଥିବା ପ୍ରଭାବ ଲମ୍ବା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଜାୟ ରହିଲେ କାଳାନ୍ତରରେ ତାହା ସଂସ୍କାର ଓ କର୍ମ ରୂପରେ ଦେଖାଦିଏ । ଭୂତକାଳର ସ୍ମୃତି ଭବିଷ୍ୟତର କର୍ମ ବା ସଂସ୍କାର ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ଏହିପରି ଆମେ ଦେଖୁ କି ମୂଳ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଅହଂକାରର ପରିଣାମ ଏବଂ କର୍ମ, ସଂସ୍କାର ଓ ବାସନା ଚିତ୍ତର ପରିଣାମ ।

ବୁଦ୍ଧି - ଏହା ମହତର ତୃତୀୟ ଆଧାର ଯାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ତାର ପରିବେଶ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ପରିବେଶର ପରିଚୟ ହୋଇଥାଏ, ତତ୍ପରୀକ୍ଷା ତାହାକୁ ସ୍ଵୀକାର ବା ଅସ୍ଵୀକାର କରାଯାଏ । ଏଠାରେ ବୁଦ୍ଧିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସେହି ମୌଳିକ କ୍ଷମତା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଯାହାଦ୍ଵାରା ପ୍ରାଣୀ ତାହାର ପାରିପାର୍ଶ୍ଵିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ କରେ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସହିତ ଆତ୍ମୀୟତା ସ୍ଥାପିତ କରେ, ମନ ଓ ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼େ । ବୁଦ୍ଧିର ଏହା ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ।

ମନେକର ତୁମେ ମାଇକ୍ରୋଫୋନ୍ ଭଳି କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଶୁଣି କରୁଛ । ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏକ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଛି । ବୁଦ୍ଧି ସେହି ବସ୍ତୁର

ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଏ କି ତାହା କଠୋର ବା କୋମଳ, ଶୀତଳ ବା ଉଷ୍ମ, ବଡ଼ ବା ଛୋଟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟ-ବସ୍ତୁର ଏପରି ଜ୍ଞାନ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ଵାରା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିବା ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୁଏ । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖି ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧି ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହେ, ତୁମକୁ ଜ୍ଞାତ ହେବ ନାହିଁ କି ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖୁଥିଲ ନା ଶୂନ୍ୟ ପ୍ରାଚୀରକୁ । ବୁଦ୍ଧି ହେତୁ ତୁମେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖି ତାହାକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପରେ ଚିହ୍ନିପାର । ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ଵାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ହୁଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବୁଦ୍ଧି ଏକତ୍ର ହେଲେ ହିଁ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଜ୍ଞାନ ହୁଏ ।

ମନସ୍ - ମନସ୍ ମହତ୍ତର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନ । ଏହାର ଭୂମିକା ସୀମିତ କାରଣ ଏହା ଅହଂକାର, ଚିତ୍ତ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ସଂଦେଶ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବିନା ଚିଷ୍ଟି ପାରିବ ନାହିଁ । ମନସ୍ ଏହି ତିନୋଟି ଦ୍ଵାରା ପ୍ରେରିତ ସଂଦେଶର ମନନ କରେ । ଏହା ପରେ ମନସର କୌଣସି ଭୂମିକା ରହେ ନାହିଁ । ଚିନ୍ତନ-ମନନ ସେହି ବିଷୟ ଉପରେ କରାଯାଏ ଯାହା ଅହଂକାର ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିତ୍ତ କାରଣରୁ ମନସ୍-କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ତୁମେ ଚିନ୍ତା କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ? ଏହି ବିଚାର କେଉଁଠାରୁ ଆସେ ? ଏହି ବିଚାର ଅହଂକାର ବା ବୁଦ୍ଧି ବା ଚିତ୍ତରୁ ଆସିଥାଏ ଓ ତାହା ଉପରେ ତୁମେ ମନନ କର ।

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଏ ତେବେ ଅହଂକାର ତୁମକୁ କହେ କି ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଇଛି ଓ ତୁମକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅହଂକାର ଦ୍ଵାରା ମିଳିଥିବା ସଂଦେଶ ଯୋଗୁ ମନସ୍ ସେହି କ୍ଷତି ଓ ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ପାଇଁ ଲାଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନସ୍ ପାଇଁ ସଂଦେଶ ବୁଦ୍ଧିରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ଓ ତତ୍ପକ୍ଷାତ୍ ମନସ୍ ତାହା ଉପରେ ଚିନ୍ତନ କରିବ । ସେହି ପ୍ରକାର ଚିତ୍ତ ଏକ ପୁରାତନ ସ୍ମୃତି ତୁମ ସାମନାରେ ରଖିପାରେ ଓ ପୁନର୍ବାର ମନସ୍ ଏହା ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ମନସ୍ ସେହି ଗତିବିଧିକୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରେ ଯାହା ଅହଂକାର ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିତ୍ତର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ମନସର ଏହି ଅବଧାରଣା ପ୍ରଚଳିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରୁ କିଛିଟା ଭିନ୍ନ ।

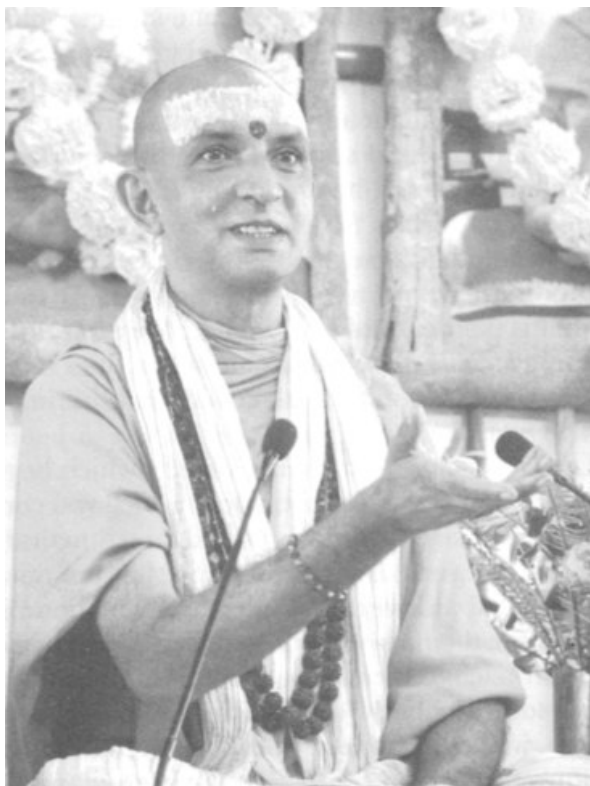
ନିମ୍ନତର ଓ ଉଚ୍ଚତର ମନ

ଶିବ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅହଂକାର, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ମନସ୍, ଏହି ଚାରି କ୍ଷମତା ନିହିତ । ଏହି କ୍ଷମତାଗୁଡ଼ିକ ସାଂସାରିକ ବିଷୟ-ବସ୍ତୁ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେଲେ ସଂଯୁକ୍ତ ରୂପରେ ଏହାକୁ ନିମ୍ନତର ମନ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ - ବିଷୟ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଏହା ଉଚ୍ଚତର ମନରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହା ଏକ କୋଠରୀରେ ବନ୍ଦ ହେବା ସଦୃଶ । କୋଠରୀର ଚାରି କାନ୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହୋଇଗଲେ କେବଳ କୋଠରୀର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ରହେ । ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ତାହାର ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ତୁମେ କୋଠରୀରୁ ବାହାରି ଆସିଲେ ସେହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନର ଉପଯୋଗ କରି କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି, ବିଚାର ଓ ବୋଧଶକ୍ତି ବଦଳିଯାଏ । ସୀମିତ ଓ ମୁକ୍ତ, ଏହି ଦୁଇ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ବ୍ୟବହାର ଭିନ୍ନ ହୁଏ । ସୀମିତ ଅବସ୍ଥା ନିମ୍ନତର ମନ ଓ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଉଚ୍ଚତର ମନର ସୂଚକ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ପରସ୍ପର ଏକ ବିନ୍ଦୁରେ ଆସି ସମ୍ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ସ୍ୱାଭାବିକ ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ମନର ପ୍ରକୃତି ବଦଳିଯାଏ । ମନରେ ଏକ ଇଚ୍ଛା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ - ‘ମୁଁ ଏହି ବସ୍ତୁଟିକୁ ଚାହୁଁଛି ।’ ଯଦି ସେହି ବସ୍ତୁର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ତୁମ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ି ନ ଥାଆନ୍ତା, ତେବେ ତୁମ ମନର ସ୍ଥିତି ବଦଳି ନ ଥାଆନ୍ତା । ତୁମେ କହି ଥାଆନ୍ତି, ‘ମୋ ପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।’ ପରନ୍ତୁ ସେହି ବସ୍ତୁ ଯେବେ ମନର ପ୍ରକୃତିକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ, ତେବେ ତୁମେ ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ପାଇବାର କାମନା ରଖ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଫୁଲଦାନୀରେ ରଖାହୋଇଥିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଫୁଲ ପ୍ରତି ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼େ ଏବଂ ତୁମ ମନରେ ବିଚାର ଆସେ, ‘ମୁଁ ଏହାକୁ ସାଙ୍ଗରେ କାହିଁକି ନ ନେବି ?’ ଏହି ସାଧାରଣ ବିଚାର ଦର୍ଶାଏ କି ଉକ୍ତ ବସ୍ତୁଟି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ତୁମ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଦେଇଛି । ଯଦି ଫୁଲଟି ତୁମକୁ ଆକର୍ଷକ ଲାଗି ନ ଥାଆନ୍ତା ତେବେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସେ ପଡ଼ି ରହିଥାଆନ୍ତା ଓ ତୁମେ ତାହା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନ ଥାଆନ୍ତା । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ତାହାକୁ ଦେଖିଲ ଓ ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଏକ ଇଚ୍ଛା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲା । ଇଚ୍ଛା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟର ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।



ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି -

ଧ୍ୟାୟତୋ ବିଷୟାୟୁଂସଃ ସଙ୍ଗଞ୍ଜେଷୁପଜାୟତେ ।

ସଂଗାତ୍‌ସଂଜାୟତେ କାମଃ କାମାତ୍‌କ୍ରୋଧୋଗଂଭିଜାୟତେ ॥ (୨.୬୨)

କ୍ରୋଧାତ୍‌ଭବତି ସମ୍ବୋହଃ ସମ୍ବୋହାତ୍‌ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମଃ ।

ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶାଦ୍ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ ବୁଦ୍ଧିନାଶାତ୍‌ପ୍ରଣଶ୍ୟତି ॥ (୨.୬୩)

ସଂଗାତ୍‌ ସଂଜାୟତେ କାମଃ : ଅର୍ଥାତ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଇଚ୍ଛା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଇଚ୍ଛା କ୍ରମଶଃ ଆସକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଇଚ୍ଛାର ଦୁଇଟି ସ୍ଵରୂପ ଅଛି । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ସାଧାରଣ କାମନା, ‘ଯଦି ଏହି ବସ୍ତୁ ମୋ ପାଖରେ ଥାଆନ୍ତା ଉତ୍ତମ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା ।’ ପରନ୍ତୁ ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ଓ ଗଭୀର ହୋଇ ଲାଳସାର ରୂପ ନେଲେ ଆସକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଦିନ-ରାତି ତୁମେ ସେହି ବସ୍ତୁ

ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଚାଲ ଯାହା ତୁମ ମନର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଂଶ ହୋଇଯାଏ । ଅଭିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତ ନହେଲେ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତାହାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହଁ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଅଧୀର ଓ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ହୋଇଯାଅ- କାମାତ୍ କ୍ଳେଧୋଽଭିଜାୟତେ । ତୁମେ କ୍ରୋଧର ଆବେଗରେ ଆସିଗଲେ ମନ ସନ୍ତୋଷିତ ହୋଇଯାଏ - କ୍ଳେଧାତ୍ ଭବତି ସନ୍ତୋହଃ । କାମନା ଅଧିକାଧିକ ପ୍ରବଳ ହୋଇଗଲେ ଓ ତୁମେ ମାନସିକ କ୍ଷୟତା ହରାଇ ଦିଅ । ଏହା ମନର ସନ୍ତୋଷିତ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ମନ କୌଣସି ଏକ ବିଚାର, ଘଟଣା ବା ବସ୍ତୁ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଏ, ଏକ ବାସନା ଦ୍ଵାରା ଅଭିଭୂତ ହୋଇଯାଏ । ସନ୍ତୋହାତ୍ ସ୍ଫୁଟି ବିଭ୍ରମଃ-ମନ ଏଭଳି ସନ୍ତୋଷିତ ହୋଇଗଲେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ବୋଧଶକ୍ତି ରହେ ନାହିଁ ଓ ଯଥାର୍ଥତା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କଟିଯାଏ । ତୁମେ ଭ୍ରାନ୍ତିର ଦୁନିଆରେ ବାସ କରିବାକୁ ଲାଗ । ଏହା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିନାଶ - ସ୍ଫୁଟି ଭ୍ରଂଶାତ୍ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ, ବୁଦ୍ଧିନାଶାତ୍ ପ୍ରଣଶ୍ୟତି ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ହିଁ ଇଚ୍ଛା ରୂପରେ ଜାତ ହୋଇ ପରିଶେଷରେ ଆସକ୍ତି ବନିଯାଏ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ତୁମର ମାନସିକତା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ତୁମେ ନିଜର ବିବେକ-ଶକ୍ତିକୁ ହରାଇ ଦିଅ । ତୁମେ ଶାରୀରିକ ଆକର୍ଷଣ ଓ ବାସନାକୁ ପ୍ରେମ ରୂପରେ ଦେଖିବାକୁ ଲାଗ ଯାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାମୁକତାକୁ ପ୍ରେମ ବୋଲି ମାନିଥାଅ, ଯାହା ପ୍ରକୃତରେ ସେଭଳି ନୁହେଁ । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୁହ କି ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କରୁଛ, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେଉଁ ବିଶେଷ ଗୁଣକୁ ତୁମେ ପ୍ରେମ କରୁଛ ? ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ଵଭାବ ବା ଚରିତ୍ର ତୁମକୁ ଜଣା ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କ'ଣ ପାଇଁ ପ୍ରେମ କରୁଛ ? ତୁମେ କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀର ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରେମ କର ଯାହା ତୁମର ଲାଳସା ବନିଯାଏ । ବିବାହ ପଶ୍ଚାତ୍ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଆବିଷ୍କାର କର ସେତେବେଳେ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦର ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଏ । ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଏସବୁ ଜାଣିଥିଲେ ବୋଧହୁଏ ତୁମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିବାହ ହିଁ କରି ନ ଥାଆନ୍ତ । ଲୋକମାନେ ପ୍ରେମର ବାସ୍ତବିକ ଗଭୀରତାରେ ପହଞ୍ଚି ନାହିଁ, ତାହାର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ଵରୂପ ବୁଝି ନାହିଁ । ଏହାର ଅନୁଭବ କେବଳ ଶାରୀରିକ ପ୍ରେମ ଓ ବାସନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ରହେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସେମାନେ ପ୍ରେମର ଚରମ ସ୍ତର ହିସାବରେ ମାନି ନିଅନ୍ତି ।

ପ୍ରେମ ଏପରି ଏକ ଜିନିଷ ଯାହାର ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭବ ତୁମେ ଜୀବନରେ କେବେ ହେଲେ କରିନାହିଁ । ତୁମେ କେବଳ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ଆକର୍ଷଣକୁ ଅନୁଭବ କରିଛ, ପ୍ରେମ ନୁହେଁ । ତୁମେ ଏହି ସବୁ ଭାବନାକୁ ପ୍ରେମ ବୋଲି ଭାବି ଭୁଲ କର । ବୋଧଶକ୍ତି ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ବିନା ପ୍ରେମକୁ ଅନୁଭବ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ବୋଧଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ତତ୍ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରେମ ।

ପ୍ରେମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମର ଧାରଣା କେବଳ ମାନସିକ ବିଚାର ଅଟେ ଯାହା ବାହ୍ୟ ବିଷୟ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ତୁମ ମନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତୁମର ପତି ବା ପତ୍ନୀ ତୁମ ପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ମାତ୍ର, ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଏହା ହିଁ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାର ମୂଳ । ଏହି ଭୌତିକ ଜଗତରେ ବାସ କରି, ନିଜର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ବରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଅବଲୋକନ କରି ସ୍ବାଭାବିକ ରୂପରେ ସେ ସବୁର ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏଭଳି ଇଚ୍ଛା ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ବର୍ଗୀ, ଇର୍ଷୀ ଓ ପରିଶ୍ରୀକାତରତା ଭଳି ଭାବନାଦ୍ବାରା ପ୍ରେରିତ ହୁଏ । ତୁମ ପ୍ରତିଦ୍ବନ୍ଦୀ ତୁମଠାରୁ ଉତ୍ତମ ମୋଟର କାର କ୍ରୟ କଲେ ଇର୍ଷାବଶତଃ ତୁମେ ତାହାଠାରୁ ଆହୁରି ଉତ୍ତମ ମଡେଲ୍ ପାଇବା ପାଇଁ ଚାହିଁବ । ଏହାକୁ ପାଇବାର ଇଚ୍ଛା ତୁମର ପ୍ରୟୋଜନ ପାଲଟିଯାଏ । ଦେଖାଯାଏ ତ ଏହା ତୁମର ପ୍ରୟୋଜନ ନୁହେଁ, ଏହି ଇଚ୍ଛା କେବଳ ତୁମର ଇର୍ଷାଜନିତ କାରଣରୁ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଇର୍ଷୀ ଓ ପରିଶ୍ରୀକାତରତା ହେତୁ ତୁମେମାନେ ନିଜକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ତୁଳନା କରିବାକୁ ଲାଗ, ‘ତା’ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି, ମୋ ପାଖରେ କାହିଁକି ନାହିଁ?’ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ କାରଣରୁ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି କେବଳ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ରହେ । କିଏ ଜାଣେ, ଆନ୍ତରିକ ରୂପରେ ତୁମେ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ବନ୍ଦୀଠାରୁ ଅନେକ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଇ ପାର ! ପରନ୍ତୁ ସେଥିପ୍ରତି ତୁମର ଧ୍ୟାନ ଯାଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ପରିଧାନ କରିଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖି ତାହାଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ପରିଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଲାଳାୟିତ ହୁଅ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୋଜନକୁ ଦେଖି ତାହାଠାରୁ ବଢ଼ିଆ ଭୋଜନ କରିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କର । ତୁମେ କେବଳ ବାହାର-ହିଁ-ବାହାର ଦେଖ, ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଭଲ ଗୁଣକୁ ଦେଖନାହିଁ । ଇର୍ଷୀ, ପରିଶ୍ରୀକାତରତା ଓ ଲୋଭ ଭଳି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଭାବନା ଅନେକ ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆସକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରନ୍ତି ଯାହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ତୁମେ ବୁଝିପାର ନାହିଁ ।

ମନର ଗଭୀରତାରେ ପ୍ରବେଶ

ମହତ୍ତର ବ୍ୟବହାରକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ଳେଷଣ, ଚିନ୍ତନ ଓ ଧ୍ୟାନର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ହେବ । ସାଧାରଣ ରୂପେ ଧ୍ୟାନ କହିଲେ ଯାହା ବୁଝାଯାଏ ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଧ୍ୟାନ ନୁହେଁ ବରଂ ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ଦ୍ଵାରା ନିରୂପିତ ଧ୍ୟାନର କ୍ରମ । ତାଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଏହି କ୍ରମ ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଅଭ୍ୟାସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଧ୍ୟାନରୁ ନୁହେଁ । କେବଳ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବା ଧ୍ୟାନ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହାକୁ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ସୋନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ସାକ୍ଷାତକାର କରାଇବା ସାଧନ ରୂପେ ବୁଝିବା ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାର କ୍ରମିକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ଵାରା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ମନର ଗଭୀରତାରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ ଓ କେଉଁଠାରେ ସେ ସକାରାତ୍ମକ ରୂପରେ ସଂଯୁକ୍ତ ବା ନକାରାତ୍ମକ ରୂପରେ, ତାହାର ସନ୍ଧାନ କରିପାରେ । ଯଦି କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ବଦଳାଇବାର ପ୍ରୟାସ କର ଓ ଯାହା ସକାରାତ୍ମକ ତାହାର ବିକାଶ କର । ଏହି ବୋଧଗମ୍ୟତା ଓ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ଵାରା ନିଜର ସମସ୍ତ ମାନସିକ ଗତିବିଧିକୁ ଦେଖିପାର ଓ ବୁଝିପାର, ମନର ଅଜ୍ଞାତ ପରିସରକୁ ଅବଲୋକନ କରିପାର ଓ ନିଜର ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିବାର କ୍ଷମତା ହାସଲ କରିନିଅ ।

ନିଜର ବିଚାରକୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଅଟକାଇ ରଖ । ଷାଠିଏ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଚାରଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଅ । ପ୍ରକୃତରେ କ’ଣ ଏପରି କରିପାରିବ ? ନାଁ । ତାହାହେଲେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନର ଜଣେ ଅନୁଭବୀ ଅଭ୍ୟାସୀ ବୋଲି କିପରି କହି ପାରିବ ? ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସିଦ୍ଧ କରିପାରିଲେ ନିଜର ବିଚାରକୁ ରୋକିପାରିବ । ଷାଠିଏ ସେକେଣ୍ଡ କାହିଁକି, ସାତ ଆଠ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ । ଏକାଗ୍ରତା ବା ଧାରଣା ଧ୍ୟାନର ଦ୍ଵିତୀୟ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରଣ । ତୁମକୁ ଅଧା ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିବନ୍ଦ କରି ବସିବାକୁ କୁହାଗଲେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ତୁମେ ଘୁମେଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ତୁମେ ଶୋଇଯିବ ଓ ପରେ କହିବ, ‘ବାଃ ! ଆଜି ବହୁତ ଭଲ ଧ୍ୟାନ ହେଲା !’ ତୁମପାଇଁ ନିଦ ହିଁ ଧ୍ୟାନ ପାଲଟିଯାଏ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ତ ସତ୍ସଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଆଖି ଖୋଲା ରଖିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନରେ ସଜାଗ ଓ ସତର୍କ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି ! ଏହା ଅସମ୍ଭବ । ଯାହାର ନିଜ ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ, ସେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କଦାପି କରିପାରିବ ନାହିଁ ।



ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣା ସିଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି ଛଅ ଘଣ୍ଟା ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ ତ ବିଶ୍ୱାସ କର, ସେମାନେ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଘୁମେଇବେ ନାହିଁ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସଜାଗତା ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ପ୍ରକାର ରହିଥିବ, ସେଥିରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ଆସିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଏଭଳି କରିପାରିଲେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହେବ ଏବଂ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ସାର୍ଥକ ହେବ । ମାତ୍ର କେବଳ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଜକୁ ହଜାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତ ଏହା ନିରର୍ଥକ ଓ ନିଷ୍ଫଳୋତ୍ତମ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିଜ ମନ ଉପରେ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥାଏ । ଯାହାକୁ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନ କହନ୍ତି ତାହା ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିର ପ୍ରଭାବରେ ଆନ୍ଦୋଳିତ ହେଉଥିବା ମନୋବସ୍ତୁ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାର କ୍ରମରେ ତୁମର ଯେତେବେଳେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହେବ ଯେ ଅହଂକାର, ଚିତ୍ତ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ମନସ୍‌ର ପ୍ରକୃତି ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଝିବା ଓ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେତେବେଳେ ଜାଣିରଖ ଯେ ତୁମେ ମନର ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି

ଧାନ । ତେବେ ଯାଇ ଧାନ ତୁମ ପାଇଁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହେବ । ନ ହେଲେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାରେ ଲାଗି ରହିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଜାଣିଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟାସକ୍ତିରୁ ଫେରାଇନେବା ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଅଭିପ୍ରାୟ । ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ରମରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାକୁ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥାନିତ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ କେବଳ ଧ୍ୟାନ ଯଦି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତା, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ସେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଷଡ଼ାଙ୍ଗ ଯୋଗର (ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି) ପ୍ରଣୟନ କରି ଥାଆନ୍ତେ । ପରନ୍ତୁ ସେ ମନକୁ ତାର ବିଷୟ ଆକର୍ଷଣରୁ ପୃଥକ୍ କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ବୁଝିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଜ୍ଞାତ ଥିଲା କି ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ନିଜର ନିକାରାତ୍ମକ ବୃତ୍ତି ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ଓ ତତ୍ପଶ୍ଚାତ୍ ସକାରାତ୍ମକ ଗୁଣର ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ତେଣୁ ମନର ପ୍ରବନ୍ଧନରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି, ସାକ୍ଷୀଭାବ ଓ ଜୀବନରେ ସୁସଙ୍ଗତି

ମନର ପ୍ରତିଭାକୁ କିଭଳି ଭାବରେ ବିକଶିତ କରା ଯାଇପାରେ ? ସର୍ବପ୍ରଥମେ ସ୍ୱୟଂକୁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ କର । ତୁମେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରତିଭାକୁ ବିକଶିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେହି କାରଣରୁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଓ ସେସବୁ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଆଣିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କର ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ, ‘ଯୋଗ ନିଦ୍ରା’ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ତତ୍ପଶ୍ଚାତ୍ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଅବଲୋକନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର । ସେଥିପାଇଁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାରା ଦିନର ଘଟଣାକୁ ଅବଲୋକନ କର । ଦିନ ତମାମ୍ ଯାହା କିଛି ତୁମେ କରିଛ, ଯାହା ଘଟିଛି, ତାହାକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିଜ ମାନସପଟଳରେ ଫିଲ୍ମ ଭଳି ଚାଲିବାକୁ ଦିଅ । ‘ମୁଁ ସକାଳୁ ଏତିକି ସମୟରେ ଉଠିଲି, ତା’ପରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କଲି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ କଥା ହେଲି,

ଦିନ ଭଲରେ ବିତିଲା ନା ଖରାପରେ’ ଯଦି ଦିନ ଖରାପ ଥିଲା ତେବେ ନିଜକୁ ପଚାର, ‘କାହିଁକି ଖରାପ ଥିଲା ? ମୋର ମନୋବୃତ୍ତି କ’ଣ ନକାରାତ୍ମକ ଥିଲା ? ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କ’ଣ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଥିଲା ?’ ତୁମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ପରେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କର, ‘ଯଦି ଆସନ୍ତା କାଲି ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ସାମନା କରିବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ କିପରି ସୁଧାରି ପାରିବି,’ ଏହାକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କର । କୁହ ନାହିଁ କି, ‘ମୁଁ ବିଚାର କରି ପାରିବି ନାହିଁ ।’ ଯଦି ତୁମେ ବିଚାର କରି ପାରିବ ନାହିଁ, ତାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତୁମର ବୁଦ୍ଧିର ଅଭାବ ଅଛି । ଈଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି, ମାତ୍ର ତୁମେ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଏତେଦୂର ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରିନିଅ କି ତୁମକୁ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଜୀବନର ସ୍ୱଭାବ ହିଁ କିଛି ଏହିଭଳି ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନ ତୁମକୁ କେଉଁଠି ମଧ୍ୟ ଅବରୋଧ କରେ ନାହିଁ, ତୁମେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ଅବରୋଧ କରି ରଖ ।

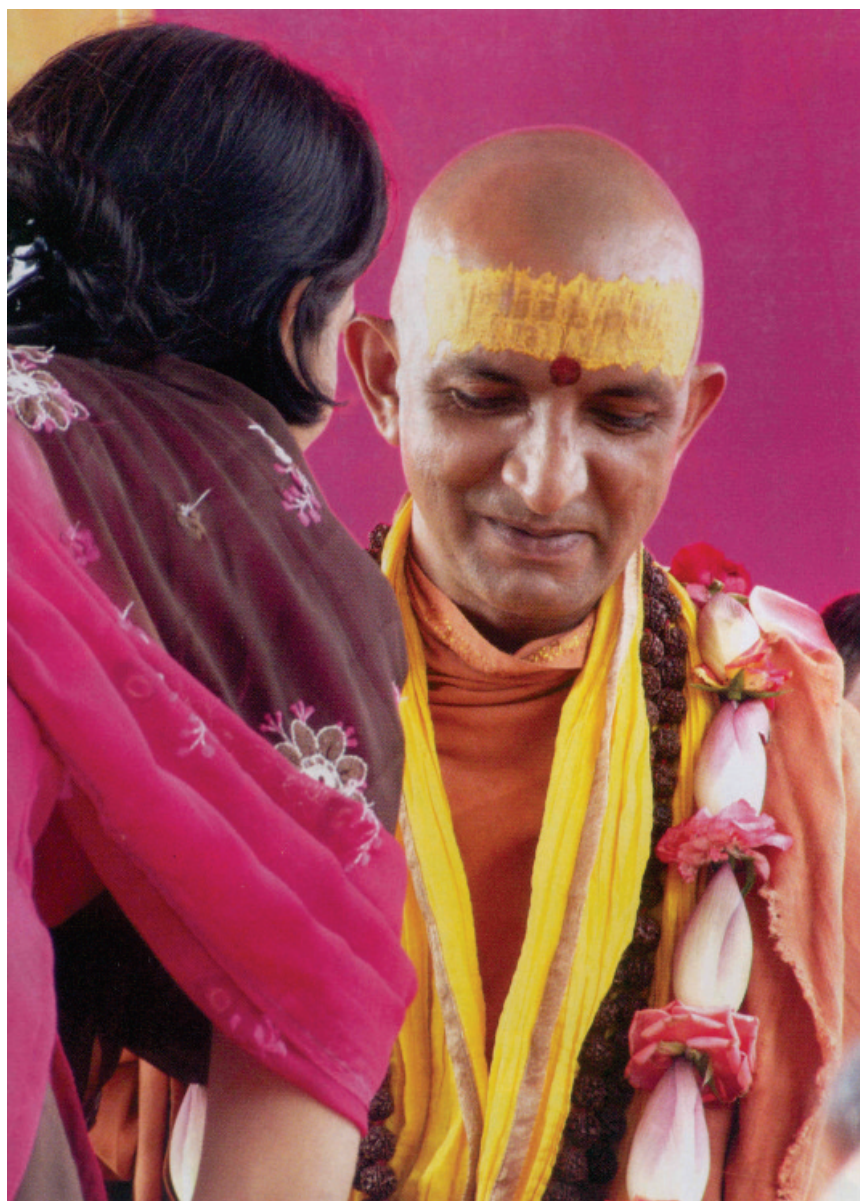
ମୋ ନିଜ ଜୀବନରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହି ନାହିଁ କାରଣ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ତା’ର ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ଆସିଯାଇଥାଏ । ମୋର ଗୁରୁଙ୍କୁ ମୁଁ କଦାପି ପ୍ରଶ୍ନ କରିନାହିଁ, ‘ମୋର ଅମୁକ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ଏହାର ସମାଧାନ କ’ଣ ?’ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କଦାପି ପ୍ରଶ୍ନ କରିନାହିଁ, ‘ମୋର ଆଖିରେ ପାଡ଼ା ହେଉଛି, କ’ଣ କରିବି ? ମୋର ଅମୁକ ଅନୁଭବ ହେଉଛି, ଏହା ଭଲ ନା ମନ୍ଦ ? ଆଜି ମୁଁ ଧ୍ୟାନରେ ପରା ଓ ଦେବଦୂତଙ୍କୁ ଦେଖିଲି, ଭୟଙ୍କର ଚେହେରା ଦେଖିଲି । ମୁଁ କ’ଣ କରିବି ?’ ମୁଁ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ କଦାପି କରିନାହିଁ କାରଣ ସେ ମୋତେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି – ‘ଯଦି ତୁମର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଅଛି, ସ୍ୱୟଂ ତାହାର ସମାଧାନ ଖୋଜ ।’ ମୁଁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଏହି ସୂତ୍ରଟି ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ନିଜ ସମସ୍ୟା ନେଇ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଲେ ମୁଁ ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନଙ୍କୁ କହେ, ‘ମୋତେ ତୁମର ସମସ୍ୟା କୁହନାହିଁ । ମୋତେ ଜଣାଅ କି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କ’ଣ ହୋଇପାରେ ? ବିଚିତ୍ରି ଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତିବିଧାନ ତୁମକୁ ସ୍ୱୟଂ କରିବାକୁ ହେବ । ମୁଁ କେବଳ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବି । ଯଦି ତୁମେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା କରୁଛ ତ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରନାହିଁ । ଯଦି ଉଦାସ ଅଛ, କୀର୍ତ୍ତନ କର, ନୃତ୍ୟ କର, ପ୍ରସନ୍ନ

















ରୁହ । ଯଦି ଅହଙ୍କାରବଶତଃ କାହା ସହିତ କଳହ ହୋଇଯାଇଛି, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ସହିତ ହାତ ମିଳାଅ ।’ ମୁଁ କେବଳ ମୋର ରାୟ ଦେଇପାରିବି । ନିଜ ଜୀବନରେ ତାଳମେଳ ରଖିବା ତ ତୁମର ଦାୟିତ୍ବ । ଯଦି ଏହା କରିପାରିବ ତ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମୁକୁଳି ପାରିବ ଓ ଏପରି କରି ନ ପାରିଲେ ଏକ ଛୋଟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ହୋଇଯିବ, ତିଳରୁ ତାଳ ପାଲଟିଯିବ ।

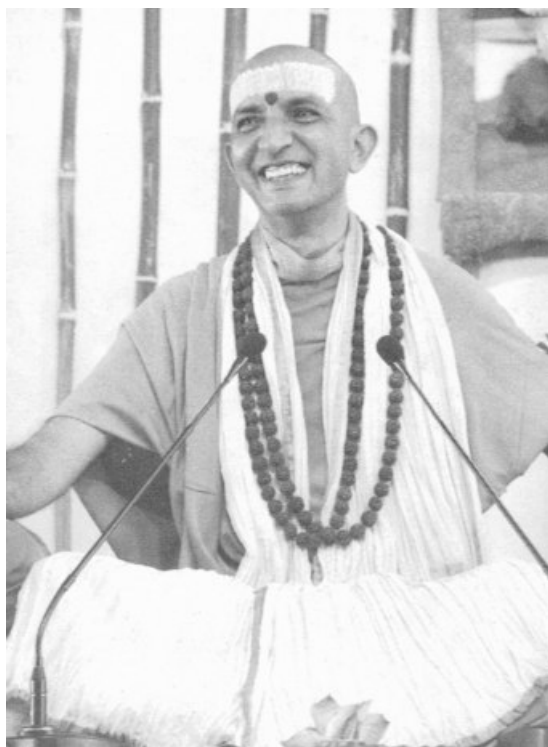
ଯୋଗ ଦ୍ବାରା ଜୀବନର ସମ୍ପୋଷଣ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝ ଓ ସ୍ବାକାର କର । ନିଜକୁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ରଖ, ସାରା ଦିନର ଘଟଣା ଓ ଗତିବିଧିକୁ ଅବଲୋକନ କର । ଏହିଠାରୁ ମନର ସମସ୍ୟାକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତୁମେ ଏହି ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିଲେ ମୁଁ ତୁମକୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରିପାରିବି ଯେ ତୁମର ସାଠିଏ ପ୍ରତିଶତ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସ୍ବତଃ ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । ମାତ୍ର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ତୁମକୁ ଜ୍ୱର ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ରୋଗ ହେଲେ ଡାକ୍ତର କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଏଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ଔଷଧ ନେବାର କ୍ରମକୁ ତୁମକୁ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ



ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ମଝିରେ ତୁମେ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଗୁ ହୁଏ । ତୁମେ ସକାଳୁ ଉଠି ପାର ନାହିଁ ବା କିଛିଟା ଆଳସ୍ୟ ଲାଗି ରହିଲେ କୁହ, ‘ଆଜି ମୁଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବି ନାହିଁ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏହା କି ତୁମେ ଆଜି ଏଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଔଷଧ ନେଇ ନାହିଁ । ଦେଖାଯାଏ ତ ଯୋଗ ଏଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ନୁହେଁ, ‘ପ୍ରୋ-ବାଇଓଟିକ୍’, ଜୀବନର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ । ଯଦି ତୁମେ ଏଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଔଷଧକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇପାରିବ, ତାହାହେଲେ ନିଜର ପ୍ରୋ-ବାଇଓଟିକ୍ ଔଷଧ ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ରୂପରେ ସେବନ କାହିଁକି କରିପାରିବ ନାହିଁ ? ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ଓ ସୁଧାରିବାର ଯାତ୍ରା ଏହିଠାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।



ମନର ପ୍ରବନ୍ଧନ, ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା

୧୧ ଅକ୍ଟୋବର, ୨୦୧୦

ମନସ୍, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର - ମନର ଏହି ଚାରୋଟି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ମହତ୍ତର ମୌଳିକ ସଂରଚନା

ତୁମେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିଶିଳା ବେଳେ ତାହା ‘ପ୍ରି-ଲୋଡେଡ୍ ସଫ୍ଟୱେର’ ସହିତ ଆସିଥାଏ ଯାହାକୁ ‘ଅପରେଟିଙ୍ଗ୍ ସିଷ୍ଟମ୍’ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅପରେଟିଙ୍ଗ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ରେ ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଫ୍ଟୱେର ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଏ । ସେହି ପ୍ରକାର ମହତ୍ତ, ଯେଉଁଥିରେ ଅହଂକାର, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ମନସ୍ ସମ୍ମିଳିତ, କିଛି ପ୍ରି-ଲୋଡେଡ୍ ସଫ୍ଟୱେର ସହିତ ଆସିଥାଏ ।

ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ ଓ ମୈଥୁନ - ଏହି ଚାରି ମୂଳପ୍ରବୃତ୍ତି ଅହଂକାରର ଆଧାରଭୂତ ସଫ୍ଟୱେର । ମୂଳପ୍ରବୃତ୍ତିର ସ୍ରୋତ ହେଉଛି ଅହଂକାର ଏବଂ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଜୀବନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଓ ବଂଶବିସ୍ତାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦର୍ଶାଏ । ପୁରୁଷାନୁକ୍ରମେ ଜୀବନକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ ମୂଳପ୍ରବୃତ୍ତି ।

ମୂଳ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମନର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ, ମୈଥୁନ - ଏ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିକର ପ୍ରବଳତା ଦ୍ୱାରା ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର, ଜୀବନର ସମସ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିର କ୍ଷମତାକୁ ସୀମିତ କରିବା ବାଲା ପ୍ରି-ଲୋଡେଡ୍ ସଫ୍ଟୱେର୍ ହେଉଛି ଆସକ୍ତି । ବୁଦ୍ଧି ମାଧ୍ୟମରେ ତୁମେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଅ । ବୁଦ୍ଧି କହେ, ‘ଏହି ବସ୍ତୁ ସୁଖଦାୟକ, ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କର, ଏହାକୁ ଇଚ୍ଛା କର, ଏହାର ଆକାଂକ୍ଷା ରଖ, ସେହି ବସ୍ତୁ ସୁଖଦାୟକ ନୁହେଁ, ତାହାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କର, ତାହାକୁ ହଟାଅ, ତାହାଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ ।’ ବୁଦ୍ଧି ବାହ୍ୟ ବାତାବରଣ ଓ ସଂସାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ବନାଇବାର ସାଧନ । ଆସକ୍ତିର କାରଣ ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର ନୁହେଁ, ଏହା ବୁଦ୍ଧିର ନକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷ ଯାହା ଆତ୍ମକୁ ସୀମିତ ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ କରିଦିଏ ।

ଶକ୍ତିର ଭୂମିକା

ମହତ୍ତର ଚାରୋଟି ପକ୍ଷର ନକାରାତ୍ମକ ଓ ସକାରାତ୍ମକ, ଦୁଇଟି ପାର୍ଶ୍ୱ ରହିଛି କାରଣ ବସ୍ତୁତଃ ସେ ସମସ୍ତ ଆଦିଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ । ସେହି ଆଦିଶକ୍ତିର ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ଥାଏ - ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ସଂଯୁକ୍ତ କରିବା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପୃଥକ୍ କରିବା । ଏହି କାରଣରୁ ଶକ୍ତିକୁ ଯୋଗମାୟା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ଭୌତିକ ଜଗତରେ ଶକ୍ତି ଜୀବକୁ ତାହାର ଉତ୍ସରୁ ପୃଥକ୍ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ମୂଳ ସ୍ରୋତକୁ ପୁନଃ ଆସିବା ପାଇଁ ଜୀବକୁ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ଶକ୍ତିର ବିପରୀତ ସ୍ରୋତରେ ଗତି କରିବାକୁ ହୁଏ, ନଦୀର ପ୍ରବାହ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସନ୍ତରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରକୃତି ବା ମାୟା ରୂପରେ ଶକ୍ତି ତୁମକୁ ଭୌତିକ ସଂସାର ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ । ଶକ୍ତି ତୁମକୁ କୁହେ - ‘ନିଜ ସଂସାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ବନାଅ । ତାହା ସହିତ ଏକରୂପ ହୋଇଯାଅ ।’ ସେ ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ବିଚାର, ଭାବନା ଓ ଇଚ୍ଛାକୁ ସଂସାର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁର ତୁଷ୍ଟିକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରେ । ଏହା ଶକ୍ତିର ବନ୍ଧନକାରୀ ପକ୍ଷ । ସେ ତୁମକୁ ଭୌତିକ ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଠେଲି ଦେଇ ଭୌତିକ ଧରାତଳ ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଏ ।



ଶକ୍ତିର ଦ୍ଵିତୀୟ ପକ୍ଷ ହେଉଛି ସଂଯୋଜନ । ଏହି ରୂପରେ ଶକ୍ତି ତୁମକୁ ଭୌତିକ ଜଗତରୁ ଚାଣିଆଣି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜଗତ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜଗତ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ିବା, ସେଠାରେ ସ୍ଥାପିତ ହେବାକୁ ହିଁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ମାୟାଦ୍ଵାରା ଯୋଗ ପଥରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯୋଗର ସ୍ଥିତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମାୟା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ସଂଘର୍ଷ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକର ଜୀବନକୁ ନିର୍ମାଣ କରେ ଅଥବା ବିଗାଡ଼ି ଦିଏ ।

ବିକାଶର କ୍ରମବଦ୍ଧ ମାର୍ଗ

ଯଦି ତୁମେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛ ତ ତୁମକୁ ଏକ କ୍ରମ ଓ ଏକ ପଦ୍ଧତିର ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଆଉ ଯଦି ନିଜ ଜୀବନକୁ ବିଗାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛ, ତାହାହେଲେ କେଉଁଠାରେ ହେଲେ କୁଦିଯାଅ । ପୂର୍ବପ୍ରସ୍ତୁତି ବିନା କ୍ରିୟାଯୋଗ

ଆରମ୍ଭ କରିପାର, ଉଚିତ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ବିନା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କର ଓ ପରିଶେଷରେ ସିଧା ପାଗଳଖାନା ପହଞ୍ଚିଯାଅ । ମାତ୍ର ଯଦି ତୁମେ ସମୁଚିତ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଛ, ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ତୁମର ଜୀବନ ବିଗାଡ଼ିବ ନାହିଁ, ସୁଧାରି ଦେବ ।

ଯୋଗର କ୍ରମାନୁଯାୟୀ ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । କୌଣସି ମୌଳିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିନା ସେମାନେ ସିଧା ଉଚ୍ଚ ସାଧନା କରିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ଯୋଗର ସୋପାନକୁ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଅନୁସରଣ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଜୀବନରେ କିଛି ବନି ପାରିଛନ୍ତି, ନିଜର ଜୀବନ କାଳରେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ମନର ସ୍ୱଭାବ ଜାଣିବା ବିନା ନୂତନ ଅନୁଭୂତିର ସନ୍ଧାନରେ ସର୍ବଦା ଲମ୍ପ ମାରି ଚାଲନ୍ତି, ସେମାନେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଲମ୍ପ ହିଁ ମାରନ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ଆଧାର ପାଇ ପାରିନାହାନ୍ତି । ଏହା ହିଁ ସତ୍ୟ । ବହୁ ସ୍ଥାନରେ କ୍ରିୟାଯୋଗ ଓ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଯୋଗର ସତ୍ର ଚାଲେ ଓ ଲୋକମାନେ ନିଜର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ ମନ ଓ ହୃଦୟକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ନକରି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର ପ୍ରୟାସ ପାଗଳାମି ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ ।

ସମଗ୍ର ଦୁନିଆରେ ହୋଇଥିବା ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ କି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ତୁମକୁ ସାଇକୋସିସ୍ ସଦୃଶ ବିକୃତ ମନୋଦଶା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଚେତନାର ଉଚ୍ଚତମ ଅନୁଭୂତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ । କୁଣ୍ଡଳିନୀର ନକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷ ସାଇକୋସିସ୍ ଅଭିମୁଖେ ଘେନିଯାଏ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷ ପ୍ରବୁଦ୍ଧ ପ୍ରତି । ତୁମକୁ ଏହି ତଥ୍ୟର ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହା ପରେ ହିଁ ସାଂସାରିକ ଜୀବନରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଅଭିମୁଖେ ଆଗେଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହିଠାରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ମହତ୍ତ୍ୱ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବହୁତ ସହାୟତା କରେ । ଧ୍ୟାନ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ, ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ତୁମେ ଏହାର ଉପେକ୍ଷା କରିପାର । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାରରେ ପାରଙ୍ଗମ ହୋଇଯାଅ ଓ ତତ୍ପରତା ଧାରଣାର ସ୍ଥିତି ଅଭିମୁଖେ ଆଗେଇ ଚାଲ ।

ଯୋଗ ନିଦ୍ରା - ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀନତାର ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀନତାର ଯେଉଁ ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ ତାହା ହୋଉଛି ଯୋଗନିଦ୍ରା । ଏହି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଭ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ନିଜର ମନୋବସ୍ତୁ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ଧ୍ୟାନର ଉଚ୍ଚତର ଅବସ୍ଥାରେ କିପରି ପ୍ରବେଶ କରି ପାରିବେ ? ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତି - ‘ଯୋଗ ନିଦ୍ରାର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ,’ କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ଉଦ୍ଦାରଣ ହେଲାବେଳକୁ ସେଠାରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାରିବାକୁ ଲାଗି ଯାଆନ୍ତି !

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ମୁଁ ଯୋଗନିଦ୍ରା ଶିକ୍ଷା ଦେଲା ବେଳେ ଦେଖେ କି ମୋର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରାୟ ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ସେଥି ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ଅନେକ ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲି । ଏକଦା କୋଲମ୍ବିଆରେ ମୁଁ ନିଜର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କହିଲି, ‘ଆଜି ଆପଣମାନେ ଯୋଗ ନିଦ୍ରାର ଅଭ୍ୟାସ ଠିଆ ହୋଇ କରନ୍ତୁ ।’ ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ମସ୍ତବଡ଼ ଭୁଲ୍ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା । ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଚିରିଶ୍ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଶୋଇଗଲେ ଓ ସାମନାକୁ ଖସି ପଡ଼ିଲେ । ଏହାପରେ ଜଣଙ୍କ ପରେ ଜଣେ ସମସ୍ତେ ପଡ଼ି ଚାଲିଲେ । ମୁଁ ବୁଝି ପାରିଲି କି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିଜ ମନୋବସ୍ତୁ ଉପରେ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଠିଆ ହୋଇ ଯଦି ଶୋଇପାରେ, ଏପରିକି ପଡ଼ିଯାଇ ପାରେ ମଧ୍ୟ, ତାହାହେଲେ ମୁଁ ବୁଝିପାରୁଛି କି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସରେ କଦାପି ସଫଳ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏତିକି ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କି ସେ ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ-ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ତର୍ମୌନ ଦ୍ୱାରା ମନର ଗଭୀରତାରେ ପ୍ରବେଶ

ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ମନର ଗହନ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବିଧିର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ, ଯାହାମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଅନ୍ତର୍ମୌନର ଅଭ୍ୟାସ ।

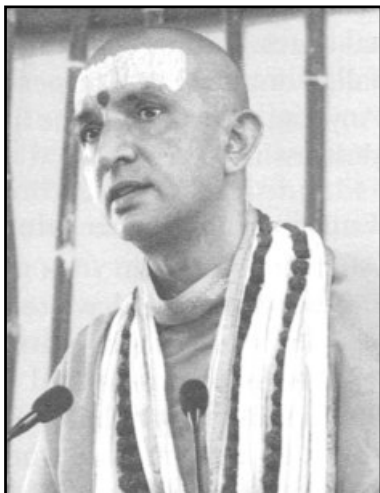
ଦେଖା ଯାଏ ତ ମହତ୍ ଅହଂକାର, ଚିତ୍ତ ଓ ବୁଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଏକପ୍ରକାର କ୍ରାନ୍ତାଭୂମି, ଯେଉଁଠାରେ ଏହି ତିନିଜଣ ନିଜ-ନିଜ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକଟ କରନ୍ତି । ଅନ୍ତର୍ମୈନରେ ତୁମେ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅବଲୋକନ କର ଓ ସେଠାରେ କୌଣସି ବିଚାର ବା ଅନୁଭୂତି ଦେଖାଦେଲେ ତାହାକୁ ଧରି ତାହାର ମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କର । ସେହି ବିଚାରକୁ ତୁମେ ଭିତରକୁ ନେଇଯିବା ପାଇଁ ରସି ରୂପରେ ଉପଯୋଗ କର । କେତେବେଳେ ତୁମେ ବୁଦ୍ଧି ଅଭିମୁଖେ ଯାଅ, କାରଣ ବିଚାର ବୁଦ୍ଧିରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କେତେବେଳେ ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଯାଅ କାରଣ ଅନୁଭବ ଚିତ୍ତରୁ ସୃଷ୍ଟି । କେତେବେଳେ ଅହଂକାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଯାଅ କାରଣ କୌଣସି ଅହଂକାର ଜନିତ ମୂଳ-ପ୍ରବୃତ୍ତି ମନସ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅନ୍ତର୍ମୈନ ସମୟରେ ମନରେ ଉଠୁଥିବା ବିଚାର ଅନୁସାରେ ତୁମେ ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ, ଅହଂକାର ବା ମନସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିପାର । ଏହି କ୍ଷମତା ଅନ୍ତର୍ମୈନକୁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିଦିଏ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି କି ଅନ୍ତର୍ମୈନ କେବଳ ଆନ୍ତରିକ ମୈନର ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପ୍ରାପ୍ତ ନିଜର ବିଚାରକୁ ଅବଲୋକନ କରିଚାଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହା କେବଳ ଅନ୍ତର୍ମୈନର ପ୍ରଥମ ଚରଣ । ତୁମେମାନେ ପ୍ରଥମ ଚରଣଠାରୁ ଆଗକୁ ଯାଇପାରି ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ଆଗାମୀ ଚରଣ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇ ନାହିଁ । ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଏହି ଚରଣରେ ପହଞ୍ଚିପାରନ୍ତି, କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହା ବୁଝନ୍ତି କି ଅନ୍ତର୍ମୈନର ସାଧନା ‘ନିଜ ବିଚାରକୁ ଦେଖ, ତାହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ତାହାକୁ ଅପସାରିତ କର, ମନକୁ ଖାଲି ରଖ’ – ବାସ୍ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ, ଏହି ଚରଣରୁ ଆଗକୁ କେହି ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ପରନ୍ତୁ ଏହି ସାଧନାକୁ ଯଦି ସମୁଚିତ ରୂପରେ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିଧି ହୋଇପାରେ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ମନର ଏକ ପକ୍ଷକୁ ଅନ୍ତର୍ମୈନ ଦ୍ୱାରା ବୁଝିହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ କିଛି ଅଭ୍ୟାସର ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଛି ଯାହା ସରଳ ଓ ସର୍ବବିଦିତ, ମାତ୍ର ଏସବୁର ମହତ୍ତ୍ୱ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

‘ସ୍ବାନ୍’ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦ୍ଵାରା ଆସକ୍ତିର ପ୍ରବନ୍ଧନ

ବୁଦ୍ଧି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆସକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ନିଭାଏ । ବୁଦ୍ଧି ସେହି ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ - ଏହା ମୋ ପାଇଁ ଭଲ ବା ମନ୍ଦ, ଏହାକୁ ସ୍ଵୀକାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନା ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ତୁମେ ନିଜର ଆସକ୍ତିକୁ ଏକ ପରିଚୟ, ଏକ ରୂପ, ଏକ ଆକୃତି ପ୍ରଦାନ କର । ଯେତେବେଳେ ଆସକ୍ତି ପ୍ରଗାଢ଼ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି



ବସ୍ତୁ ସହିତ ତୁମର ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ, ସତେ ଯେପରି ତାହା ତୁମର । ‘ଏହି ବସ୍ତୁ ମୋର’ - ଏହି ଭାବ ଆସିଗଲେ ଦ୍ରଷ୍ଟା ଭାବ ବଜାୟ ରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ ।

ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ନିୟମ ହେଉଛି - ନିଜର ସଜାଗତାକୁ ସେହି ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଅ ଯେପରି କି ତୁମେ ନିଜ ବାହାରେ-ଭିତରେ ଚାଲୁଥିବା ସମସ୍ତ ଗତିବିଧିର ଦ୍ରଷ୍ଟା ହୋଇପାରିବ । ଯୋଗସୂତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି - ତଦା ଦ୍ରଷ୍ଟୃଃ ସ୍ଵରୂପେଽବସ୍ଥାନମ୍ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମନର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥାପିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେଉଁଠାରେ ତାହାର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିରୁ କିଛି ମଧ୍ୟ ଲୁଚି ପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ଅବଲୋକନ କରିବାକୁ ହେବ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣା ଓ ବିଚାର ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବାକୁ ହେବ । ଏହି ସଜାଗତା ସହଜ ଓ ସ୍ଵାଭାବିକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମକୁ ବାରମ୍ବାର ଏହା କହିବାକୁ ନ ପଡ଼େ କି, ‘ମୋତେ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ହେବ ।’ ଏପରି ଚିନ୍ତନ ଦ୍ଵାରା ତୁମ ଭିତରେ ମାନସିକ-ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜରେ ହୋଇପାରିଲେ ତୁମେ ସମସ୍ତ ସମୟ ଦ୍ରଷ୍ଟା ରୂପରେ ରହିପାରିବ । ମାତ୍ର ତୁମେ ଯଦି ନିଜ ସହିତ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ଚାଲିବ ତେବେ କେବଳ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ହିଁ ତୁମ ପକ୍ଷରେ ଦ୍ରଷ୍ଟା ଭାବର ଅନୁଭବ ହେବ ।

ଯୋଗରେ ସଙ୍ଘର୍ଷ ନୁହେଁ, ସଜାଗତାର ବିକାଶ କରାଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ତୁମ ଭିତରେ ଯେତେବେଳେ ଆସକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ତାହାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ମଧ୍ୟ ତୁମେ କରିପାରିବ । ‘ମୁଁ ଅମୃତ ବସ୍ତୁର କାମନା କାହିଁକି କରୁଛି ? ଏହା କ’ଣ ମୋର ଆବଶ୍ୟକତା ନା ମାତ୍ର ଏକ ସମ୍ବୋଧନ ? ମୁଁ ଅମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟ କାହିଁକି ଚାହୁଁଛି ? ଅଶୀ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ବିଷୟରେ ତୁମକୁ ଜ୍ଞାତ ହେବ କି ଏହି ଆସକ୍ତି ତୁମର ଆବଶ୍ୟକତା ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଏକ ସଂକ୍ଷୋଭନ, କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ପାଇବାର ସ୍ୱାର୍ଥପର କାମନା ।

‘ସ୍ୱାନ୍’ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚିହ୍ନିବାର ସାଧନ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ବୁଦ୍ଧିର ପରିସରକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର । ତୁମର ଅନ୍ତଃକରଣରେ କେଉଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ କେଉଁ ଦୁର୍ବଳତା ରହିଛି ? ତୁମର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା କ’ଣ ? ତୁମ ଜୀବନର ବାସ୍ତବିକ ଆବଶ୍ୟକତା କ’ଣ ? ତୁମେ ନିଜର ଆଶା ଓ ଇଚ୍ଛାକୁ ଏହି ଚାରି ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଗୀକରଣ କରି ପାରିଲେ, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାର ଆଲୋକରେ ନିଜକୁ ବୁଝି ପାରିବ ଏବଂ ଆସକ୍ତିର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ଲୋକମାନେ କୁହନ୍ତି - ‘ମୋତେ ନିଜକୁ ବିଷୟ-ବାସନାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ହେବ ।’ ତୁମେ କିପରି ନିଜକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ? କୌଣସି ବସ୍ତୁଠାରୁ ଦୂର ହେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାର ସନ୍ତୁଷ୍ଟରେ ବିଷୟ-ବସ୍ତୁର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ତୁମର ଆସକ୍ତି ଯଦି ତୁମର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାହା ଉଚିତ୍ । ପରନ୍ତୁ ଆସକ୍ତିର କାରଣ ତୁମର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଉପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ବିଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ତାହା ତୁମକୁ ସନ୍ତୋଷ ଓ ତୃପ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ବରଂ ସେଥିରୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଓ କାମନା ଜାତ ହେବ । ‘ସ୍ୱାନ୍’ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ସଜାଗତାକୁ ବିକାଶ କରି ତୁମେ ବୁଦ୍ଧିର ବ୍ୟବହାରକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବ ।

ଅଜପା-ଜପ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ

ଚିତ୍ତ ହେଉଛି ସଂସ୍କାର ଓ କର୍ମର ଭଣ୍ଡାର-ଗୃହ । ଅନ୍ତଃକରଣର ଏହି ପରିସର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହଞ୍ଚୁବା ସରଳ ନୁହେଁ । ନିଜର ସଂସ୍କାରକୁ ଜାଣିବା-ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ । ଏହି

ସମୟରେ ଆମେ କେଉଁ କର୍ମ ନେଇ ଜୀବନ ବିତାଉଛୁ, ଏହା ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର, ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନୁମାନ କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କି ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂସ୍କାର ଓ ବାସନାର ଆଧାରରେ ଆମର ଭାବୀ ଆଶା କ’ଣ ରହିବ । ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ, ଅଜପା-ଜପର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ।

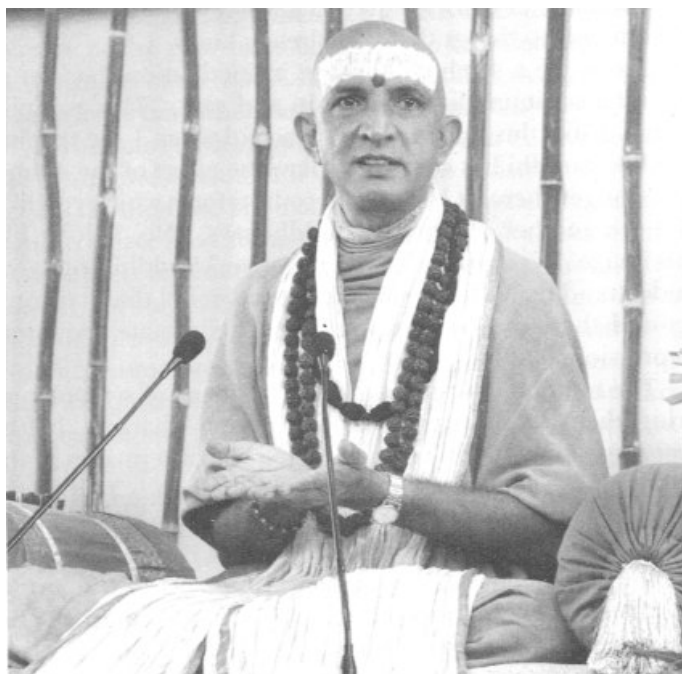
ଅଜପା-ଜପ ଶ୍ବାସର ଚେତନା ସହିତ ମନ୍ତ୍ର-ଜପ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ । ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସିଯାଅ ଓ ନାଭିରୁ ଭ୍ରୁମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁଥିବା ଶ୍ବାସକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଶ୍ବାସ ନେଲାବେଳେ ଅନୁଭବ କର କି ଶ୍ବାସ ନାଭିରୁ ଭ୍ରୁମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସୁଅଛି । ଶ୍ବାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଭ୍ରୁମଧ୍ୟରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବାର ଅନୁଭବ କର, ପୁନଃ ଶ୍ବାସର ଗତି ସହିତ ଏକ ମନ୍ତ୍ର ‘ସୋଃହ’ ଯୋଡ଼ିଦିଅ । ସୋଃହ ଶ୍ବାସର ବୀଜମନ୍ତ୍ର ।

ଅଜପା-ଜପର ଅଭ୍ୟାସ କରୁ-କରୁ ତୁମେ ଘୁମେଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, କାରଣ ତୁମର ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇ ଚାଲିବ । ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଚାପ ସମାପ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇ ଚାଲିବ ଓ ମନ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯିବ । ମନ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଗଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ କଟିଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଛିନ୍ନ ହେଲେ ତୁମେ ଘୁମେଇବା ଆରମ୍ଭ କର । ଏହି ସମୟରେ ତୁମ ପାଖରେ ସଜାଗ ରହିବାର ଏକମାତ୍ର ସାଧନ ହେଉଛି - ମନ୍ତ୍ରର ସଜାଗତା । ପଦର-କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ବାସ ସହିତ ସୋଃହ ମନ୍ତ୍ର ଜପିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଶାନ୍ତ, ନିଷ୍ଠୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଏହି ନିଷ୍ଠୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଅତୀତର ସ୍ମୃତି ଓ ସଂସ୍କାର ମନର ଉପରିଭାଗରେ ଭଦ୍ରଭାସିତ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ଅଜପା-ଜପ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାହା ଏକ ସତ୍ୟ ଘଟଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜାଣିହେବ ।

କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଶ୍ବାସ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶ୍ରମ ଆସିଲେ । ନିଜର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପରଖି ସାରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଔଷଧ ବା ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଭାବକାରୀ ସିଦ୍ଧି ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ରୋଗର ତୀବ୍ରତା ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଜୀ ଆଶ୍ରମରେ ଥାଆନ୍ତି । ସେ ଉଚ୍ଚ ନବଯୁବକକୁ କହିଲେ, ‘ଅଜପା-ଜପର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କର ଓ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଛାଡ଼ି ଦିଅ । ଯଦି ଏହି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ତୁମକୁ କୌଣସି ଫଳ ମିଳିଲା ନାହିଁ ତ ଆଗାମୀ ଦୁଇ-ଚାରି ସପ୍ତାହରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ହେବ ନାହିଁ । ଔଷଧ ବନ୍ଦ କର ଓ ଅଜପା-ଜପ ଅଭ୍ୟାସ କର ।’ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ କାରଣ ଗୁରୁଙ୍କ ବାକ୍ୟ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆସ୍ଥା ଥିଲା । ଔଷଧ ଛାଡ଼ି ସେ ଅଜପା-ଜପ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚାଲିଲେ ।

ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ପରେ ତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନରେ ନିଜର ଶୈଶବ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଏକ ଘଟଣା ଦେଖାଗଲା । ସେହି ଘଟଣାକୁ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲେ; ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନରେ ସେହି ସ୍ମୃତି ମାନସପଟଳରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଲା । ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ସେ ଶ୍ବାସ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଗଲେ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶ୍ବାସ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇନାହିଁ । ଏହି ଘଟଣା ବର୍ତ୍ତମାନର ନୁହେଁ, କୋଡ଼ିଏ-ପଚିଶ ବର୍ଷ ପୂର୍ବର । ନିଜ ଦେଶକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପରେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶ୍ବାସ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇଲେ । ପରୀକ୍ଷାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼ିଲା କି ସେ ଶ୍ବାସରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ।



ଯେଉଁଠାରେ ଔଷଧ ଅସଫଳ ହେଲା, ସେଠାରେ ଧ୍ୟାନ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସେହି ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରକଟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଲା ଯାହାକି ସମସ୍ୟାର ମୂଳ ଥିଲା । ସେହି ସ୍ଥିତି, ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ନିହିତ ବ୍ୟଥା ଓ ପୀଡ଼ାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ପରେ ହିଁ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସ୍ଥିତିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ ହେଲେ ।

ତୁମର ବ୍ୟବହାର ଓ ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ଥିତି ଓ ସଂସ୍କାରକୁ ବାହାରକୁ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅଜପା-ଜପ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସାଧନ । ଅଜପା-ଜପ ତୁମକୁ ନିଜର ମନ, ହୃଦୟ ଓ ଅନ୍ତରାତ୍ମାରେ ସ୍ଥାପିତ କରେ । ବେଦ ଓ ଉପନିଷଦରେ ଏହି ସାଧନାର ଅନେକ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି । ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହି ସାଧନାକୁ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଏହି କାରଣରୁ ଦିଆଯାଇଛି କି ଏଥିରେ ମନରେ ଜମି ରହିଥିବା ସଂସ୍କାର ଓ କର୍ମକୁ ହଟାଇବାର ଅପୂର୍ବ କ୍ଷମତା ରହିଛି ।

ଚିଦାକାଶ ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ଚେତନାର ପ୍ରତୀକ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ

ମନର ଗଭୀର ସ୍ତରକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଧାରଣାର ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅଜପା-ଜପ ମାଧ୍ୟମରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ମନର ଗଭୀରତାରେ ପ୍ରବେଶ କର, ସେଠାରେ ଲୁଚ୍କାୟିତ ସଂସ୍କାର ପ୍ରତୀକ ରୂପରେ ମନର ପୁରୋଭୂମିରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଅନ୍ତି । ସେହି ପ୍ରତୀକଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ବୁଝିବା ପାଇଁ ତୁମେ ତତ୍ପର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶବ୍ଦର ଉପଯୋଗ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ମାତ୍ର ତୁମେ ଆନ୍ତରିକ ରୂପରେ କିପରି ଚିନ୍ତା କର ? ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ କଣ ଶବ୍ଦର ଉପଯୋଗ କର ? ନା । କୌଣସି ଭାବନା ମନସ୍କ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଲେ ତୁମେ ତାହାକୁ ଶବ୍ଦ ରୂପରେ ଅନୁଭବ କର । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ବିଚାରର ସ୍ୱରୂପ ଶବ୍ଦ ନୁହେଁ, ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତ ପ୍ରତୀକ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୁଏ କାରଣ ଏହା ହିଁ ଚେତନାର ଭାଷା । ଶବ୍ଦ ଓ ବାକ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଭାଷା ଓ ପ୍ରତୀକ ଚେତନାର ।

ପ୍ରାୟତଃ ତୁମେ ପ୍ରତୀକକୁ ସେହି ବସ୍ତୁ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କର ଯାହାକୁ ତୁମେ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିଥାଅ । ଯଦି ଧ୍ୟାନରେ ତୁମକୁ କୌଣସି ପ୍ରତୀକ ବା ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ତୁମ ବୁଦ୍ଧି ତୁରନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ ଓ କହେ, ‘ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ମୋତେ ପସନ୍ଦ କାରଣ ଏହା

ବହୁତ ସୁନ୍ଦର । ଏହାକୁ ଦେଖିଲେ ମୋତେ ଶାନ୍ତିର ଆଭାସ ହୁଏ ।’ ବୁଦ୍ଧି ଯେତେବେଳେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ ପ୍ରତୀକର ପ୍ରଭାବ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ । ଏହା କେବଳ ଏକ ଆକାର ହିସାବରେ ରହିଯାଏ ଯାହା ତୁମକୁ ପସନ୍ଦ ଆସିଥାଏ । ତୁମେ ଭିନ୍ନ ଏକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖ ଓ ବୁଦ୍ଧି କହେ, ‘ନାଁ’, ମୋତେ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ । ଏହା ବିଭସ୍, କୁରୁପ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ।’ ତୁମର ବୁଦ୍ଧି ଚିତ୍ତରୁ ପ୍ରକଟ ହେଉଥିବା ପ୍ରତୀକକୁ ଦେଖିବା ଓ ବୁଝିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅବରୋଧ କରିଦିଏ । ଏହି କାରଣରୁ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି ହୋଇ ରହିଥିବା ସଂସ୍କାର ନିଷ୍ପାସିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତୀକର ଭାଷା ବୁଝିବା ଓ ତାହାକୁ ମନର ଉପରିଭାଗକୁ ଆଣିବାର ବିଧି ହେଉଛି – ଚିଦାକାଶ ଧାରଣା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ ତୁମେ ନିଜ ମନରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଓ ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ କର । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତୀକକୁ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା ବିକଶିତ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନରେ ଚେତନାର ଗଭୀରତାରୁ କୌଣସି ପ୍ରତୀକ ଉପରକୁ ଉଠିଆସେ, ଏହି କ୍ଷମତା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆସେ । ଚିଦାକାଶ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ କହନ୍ତି, ‘ନିଜ ମନରେ ଏକ ତ୍ରିଭୁଜର ଆକୃତି ନିର୍ମାଣ କର । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଏକ ତ୍ରିଭୁଜ ନିର୍ମାଣ କର ଆଉ ଏକ ଆଉ ଏକ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଚତୁର୍ଭୁଜ ନିର୍ମାଣ କର..... ଆଉ ଏକ.... ଆଉ ଏକ । ଏକ ବୃତ୍ତ ବନାଅ..... ଏକ ପଞ୍ଚଭୁଜା ତାରକା..... ସଂଖ୍ୟା ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି, ଚାରି..... ।’ ଏହି ପ୍ରକାର ତୁମକୁ ନିଜ ମନରେ ପ୍ରତୀକ ନିର୍ମାଣ କରିବାର କ୍ରମରେ ନିଆଯାଏ । ତୁମେ ଏହି ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜସ୍ୱ ସଜାଗତାକୁ ବିକଶିତ କରି ସମସ୍ତ ସ୍ୱନିର୍ମିତ ପ୍ରତୀକଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ କରି ପାରିଲେ ପ୍ରତୀକ ନିର୍ମାଣ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ ଓ ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରତୀକଗୁଡ଼ିକୁ ମନର ଉପରିଭାଗରେ ଉଦ୍‌ଭାସିତ ହେବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତୀକ ପ୍ରକଟ ହେବାଦ୍ୱାରା ମନର ଏକ ସ୍ତରରେ ତୁମେ ବୁଝିବା ଆରମ୍ଭ କର କି ତୁମପାଇଁ ଏହି ପ୍ରତୀକର କ’ଣ ଅର୍ଥ ହୋଇପାରେ । ଏହା କେବଳ ସମ୍ଭବ ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ବୁଦ୍ଧିକୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଠାରୁ ପୃଥକ୍ ରଖି ପାରିବ ।

ଏକ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରତିମାର ନିର୍ମାଣ

ଅଜପା-ଜପ ଓ ଚିଦାକାଶ ଧାରଣା ଯଥାକ୍ରମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣାର ଦୁଇଟି ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ନିଜର ଚିତ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହିତ ତାହାକୁ

ବୁଝିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଉ । ସ୍ୱାନ୍-ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବୁଦ୍ଧିକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାର ଉପାୟ ଏବଂ ଯୋଗନିଦ୍ରା ଓ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମି ଅହଙ୍କାର ପ୍ରବନ୍ଧନର ବିଧି ।

ଏହି ବିଧିଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ନିୟମିତ ରୂପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ସ୍ମରଣ ରଖ ଯେ ଏହି ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟସାପେକ୍ଷ । ତୁମ ମନ ସାଂସାରିକତାରେ ଭୁବିଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କର । ସର୍ବଦା ସ୍ମରଣ ରଖ କି କୌଣସି ନିର୍ମାଣ-କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁତ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ଓ ବିନାଶ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁତ କମ୍ ।

କୌଣସି ଭବନକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧରାଶାୟୀ ହୋଇଯିବ । ମାତ୍ର ସେହି ଭବନକୁ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅନେକ ମାସ ଲାଗିଯିବ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଲାଗୁ ହୁଏ । ନିଜ ଭିତରେ କିଛି ସକାରାତ୍ମକ ସୃଜନ ଚାହିଁଲେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସମୟ ଦିଅ । ତତକ୍ଷଣାତ୍ ପରିଶ୍ରମର ଆଶା ରଖ ନାହିଁ । ତତ୍କାଳ ପରିଶ୍ରମ ଚାହୁଁଥିଲେ ଜାଣ କି ଯୋଗ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ତୁମ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ସମାଜ ଓ ସଂସାରରେ ଯାଇ ଆରାମରେ ରୁହ । ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ତ ତୁମକୁ ସମୟ ଦେବାକୁ ହେବ । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ତତ୍କାଳ-ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଆସେ ନାହିଁ । ନିଜ ସମୟର ନବେ ପ୍ରତିଶତ ଭାଗ ସକାରାତ୍ମକ ଗୁଣର ଆହରଣ, ବିକାଶ ଓ ପୋଷଣରେ ଲଗାଅ ଏବଂ ବାକି ଦଶ ପ୍ରତିଶତ ସମୟ ହାନିକାରକ, ବାଧକ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଉନ୍ମୁଳନ ନିମନ୍ତେ । ଯୋଗୀ ଏହି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ବିତାନ୍ତି ଏବଂ ଭୋଗୀ ନିଜର ନବେ ପ୍ରତିଶତ ସମୟ ବିଧ୍ୱଂସ ଓ ବିନାଶରେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ଓ କେବଳ ଦଶ ପ୍ରତିଶତ ନିର୍ମାଣରେ ।

ଯୋଗରେ ଏହା ସ୍ୱାକାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ କାରଣ ଯୋଗ ଏକ ଅନୁଶାସନ । ଏହା ଭୋଗ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ କଠୋର ଓ ଗମ୍ଭୀର ଅନୁଶାସନ ଯାହାକୁ ତୁମେ ଏହି ରୂପରେ ବୁଝିବା ଓ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଦରକାର । ମନ-ମର୍ଜି ଅନୁସାରେ ନିଜର ସାଧନା କରନାହିଁ, ‘ଚାଲ, ଆଜି ମୁଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିଦିଏ କାରଣ ଶରୀରକୁ ଟିକିଏ ନମନୀୟ କରିବାକୁ ମନ ହେଉଛି । ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କବାଜୀ ଚଳନୀୟ, ପରନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ନିଜର ସାଧନା ଓ ସଙ୍କଳ୍ପ ପ୍ରତି ଗମ୍ଭୀରତା

ଓ ଦୃଢ଼ ସଙ୍କଳ୍ପ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକ ଉତ୍ତମ ମନୁଷ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରୟାସ କର । ଉତ୍ତମ ବନିବା ସରଳ ବୋଲି ଭାବନାହିଁ । ଏକ ଶିକ୍ଷକାରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଆକୃତିବିହୀନ ପଥର ଖଣ୍ଡ ମିଳେ ଯାହା ଉପରେ ନିହାଣ-ହାତୁଡ଼ି ପ୍ରୟୋଗ କରି କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ହୁଏ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ମନୋବାଞ୍ଛିତ ପ୍ରତିମା ତିଆରି ନ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଯଦି ଶିକ୍ଷକାର ନିହାଣ-ହାତୁଡ଼ିର ଉପଯୋଗ ଛାଡ଼ିଦିଏ ତେବେ ବାଞ୍ଛିତ ପ୍ରତିମା କେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ପ୍ରସ୍ତର-ଖଣ୍ଡଟି ସେହିଭଳି ରହିଯିବ । ସମ୍ଭବତଃ କେଉଁଠାରେ ଗର୍ଭ ବା ଦାଗ ଦେଖାଯିବ ଯେଉଁଠାରେ ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକାର ନିଜର ନିହାଣର ଉପଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏଠାକୁ ଆସିଥିବା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଚେହେରା ଉପରେ ନିହାଣର ଚିହ୍ନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, କିନ୍ତୁ କେହି ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିମାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦେଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ସ୍ୱୟଂକୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରତିମା ରୂପରେ ଗଢ଼ିବାକୁ ଦିଅ । ଏଥିପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପ୍ରୟାସ କର । ଅନ୍ତତଃ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ତୁମକୁ ଗୋଟିଏ ଜୀବନ ତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ।

ଅଦୃଶ୍ୟ ହୃଦୟ

ମନୁଷ୍ୟର ଦୁଇଟି ହୃଦୟ ଥାଏ - ଗୋଟିଏ ଶରୀରର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ସ୍ଥୂଳ ହୃଦୟ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ । ଏହା ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୃଦୟ । ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା



ହୃଦୟ ଧକ୍-ଧକ୍ ହୋଇ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରେ । ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ବର ହୃଦୟ ନିଶ୍ଚୟରେ ସ୍ବୟଂ ଛୁଏ । ଏହା କ'ଣ ସଂଚାର କରେ ? ଏହାର ସ୍ବୟଂ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସଂଚାରଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ସଂଚାରଣ ରକ୍ତର ନୁହେଁ, ଭାବନାର ହୁଏ । ଭାବନା ତୁମକୁ ସମସ୍ତ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଅଦୃଶ୍ୟ ଜଗତ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ । ବାମପାର୍ଶ୍ବର ହୃଦୟର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଭୌତିକ, ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ବର ହୃଦୟର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଅଲୌକିକ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ନିଜର ପ୍ରେମୀକୁ ଦେଖିବା ସମୟରେ ବାମ-ହୃଦୟ ସ୍ବୟଂ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ତୁମର ଇଷ୍ଟ, ତୁମର ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲାବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ-ହୃଦୟ । ନିଜର ପ୍ରେମୀକୁ ଦେଖିଲାବେଳେ ବାମ-ହୃଦୟ କୁହେ, ‘ମୁଁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରେମ କରେ ।’ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦେଖି ଦକ୍ଷିଣ-ହୃଦୟ କୁହେ, ‘ମୁଁ ଓ ମୋର ପ୍ରଭୁ ଏକ । ବାମ-ହୃଦୟ ସର୍ବଦା ‘ମୁଁ ଓ ସେ’ ର ଦୈନିକ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ପରନ୍ତୁ ଦକ୍ଷିଣ-ହୃଦୟ ସର୍ବଦା ସାମୁଦ୍ଧ୍ୟର ସ୍ଥିତିରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଦକ୍ଷିଣ ହୃଦୟର ମୌଳିକ ସ୍ବଭାବ । ଯଦିଓ ଏହି ହୃଦୟର ଶାରୀରିକ ଅସ୍ତିତ୍ବ ନାହିଁ ପରନ୍ତୁ ଏହି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତର ଉପଯୋଗ ହୃଦୟର ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗ ଓ ଦ୍ବିତୀୟଟି ହୃଦୟର ବାସ୍ତବିକ ଉର୍ଜାତ୍ମକ ସ୍ବରୂପ ।

ଭାବ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୃଦୟର ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ପକ୍ଷ । ତୁମର କୌଣସି ସୁନ୍ଦର, ଆନନ୍ଦଦାୟକ, ଅନୁପମ, ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭବ ସହିତ ସାକ୍ଷାତକାର ହେଲେ ସେହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ତାହା ଅଦୃଶ୍ୟ ହୃଦୟର ସ୍ବୟଂ । ଏହି ଭାବ କ'ଣ, ଏହାର ସ୍ବରୂପ କ'ଣ ? ଭାବ ତୁମର ମନୋଦଶାର ପ୍ରତୀକ । ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ସ୍ନେହ, କ୍ରୋଧ, ଦ୍ବେଷ - ଏସବୁ ହୃଦୟର ଭାବ ଯାହା ମନର ବ୍ୟବହାରକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ ।

ହୃଦୟର ଶାଳ୍ୟ-କ୍ରିୟା

ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ନଅଟି ମୁଖ୍ୟ ଭାବର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି, ଯାହା ନଅଟି ମୁଖ୍ୟ ମନୋଦଶାକୁ ଦର୍ଶାଏ । ଏହି ମନୋଦଶା ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ବା ଅହଂକାର ଦ୍ବାରା ନୁହେଁ ବରଂ ହୃଦୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଭାବନା ଦ୍ବାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ

କିପରି ଜାଣିବା କି ଆମର ଭାବନା ଉଚିତ୍ ବା ଅନୁଚିତ । କୌଣସି ଭାବନାର ଗୁଣବତ୍ତା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଏକମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ହେଉଛି ସେହି ଭାବନାରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରେମ ଅଛି କି ନାହିଁ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରେମ ବିହୀନ ଭାବନା ନକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ସୃଜନାତ୍ମକ । ନକାରାତ୍ମକ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ଏହା ଏକମାତ୍ର ମାନଦଣ୍ଡ । ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ ହୃଦୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କ ଭାଷାରେ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ହୃଦୟ ଖୋଲିବା ଦ୍ବାରା ସମସ୍ତ ବନ୍ଧନ ଓ ସୀମା ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ତୁମେ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଅ ।

ଏହିଠାରେ ମୁଁ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଯାହା କ୍ଷଷ୍ଟ ରୂପରେ ଦେଖାଇଦିଏ କି ପ୍ରକୃତ ପ୍ରେମ କିଭଳି ଭାବରେ ଭୌତିକ ସୀମାକୁ ଅତିକ୍ରମଣ କରିପାରେ । ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ରିଝିଆରେ ପଞ୍ଚାଗ୍ନି ସାଧନା କରିବା ସମୟରେ ନଅ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନୁମତି ନ ଥିଲା । ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାନ୍ତରେ ଥିଲେ ଓ ଦୁନିଆରେ କେଉଁଠି କଣ ଘଟୁଛି ତାହା ଜାଣିବାର କୌଣସି ସାଧନ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ନ ଥିଲା । ନା ରେଡିଓ ନା ଖବରକାଗଜ ନା ଟେଲିଭିଜନ୍ । ଦିନେ ତାଙ୍କର ସାଧନା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପରେ ସେ ବାହାରକୁ ଆସିଲେ ଓ ସ୍ବାମୀ ସତ୍‌ସଙ୍ଗୀଜୀଙ୍କୁ ଡାକି କହିଲେ, ‘ପାଖ ଗାଁରେ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି ।’ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣି, ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ଆଗକୁ କ’ଣ କହିଲେ । ‘ଗାଁରେ ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଛି ଓ ଅନେକ ଘର ଜଳି ଯାଇଛି । ସେହି ଗାଁରେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଘର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଘରର ମାଲିକ ମୃତ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ବିଧବା ହୋଇ ଯାଇଛି । ତା’ର ତିନୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲା । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସେ ଗୋଟିଏ ଗଛ ତଳେ ବସିଛି । ଯାଅ, ତାହାକୁ ଖୋଜ ଓ ତା’ର ସହାୟତା କର ।’ ଏସବୁ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ନିଜର ସାଧନାରୁ ବାହାରି ଆସି କହିଲେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ ସାଧନା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଜଣାଗଲା କି କୌଣସି ଏକ ଗ୍ରାମରେ ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଛି ? ତାଙ୍କୁ କିପରି ଜଣାଗଲା କି କୌଣସି ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ବିଧବା ହୋଇଯାଇଛି, ତା’ର ତିନୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଶିଶୁ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି କାରଣ

ସେମାନଙ୍କ ପିତା ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସବୁକିଛି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ସେହି ଗ୍ରାମ ଓ ପରିବାରକୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ଲାଗିଗଲା । ଚିହ୍ନଟ ହେଲା ପରେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘର ତିଆରି କରାଇଲୁ ଓ ନୂଆ ରୂପରେ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଲୁ ।

ଏହା ପରେ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଭାବିଲି କି ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କୁ ଏହି ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣା ବିଷୟରେ କିପରି ଜଣାପଡ଼ିଲା । ଦିନେ ସତ୍ୟଜାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, ‘ଭଗବାନ କ’ଣ ଆମର ପ୍ରାର୍ଥନା ଶୁଣନ୍ତି ?’ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଜୀ କହିଲେ, ହଁ, ଭଗବାନ ସମସ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥନା ଶୁଣନ୍ତି ଏବଂ ଯଦି ତୁମର ପ୍ରାର୍ଥନା ପୂରଣ କରନ୍ତି ତ ତାହାର ଅର୍ଥ ଏ ନୁହେଁ କି ସେ ତୁମ ଉପରେ ପ୍ରସନ୍ନ ଅଛନ୍ତି ବରଂ ସେ ତୁମର ଆତ୍ମାକୁ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ଓ ଈଶ୍ବରକୃପାରୁ ତୁମର ମନୋକାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ତ ଏହା କେବଳ ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁଁ କି ଭଗବାନ ନିଜ ପ୍ରତି ତୁମର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରଗାଢ଼ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ଓ ସେ ତାହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତି ତ ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କି ସେ ତୁମର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଆଉ ଯଦି ଭଗବାନ ତୁମର ପ୍ରାର୍ଥନା ପୂରଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାହାର କାରଣ ହେଉଛି କି ସେ ଜାଣନ୍ତି ତୁମେ ନିଜର ମନୋକାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ସମର୍ଥ, ତୁମକୁ ଭଗବାନଙ୍କର ସହାୟତାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ଓ ଆଖ-ପାଖରେ ତୁମର ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ କେହି ନାହାନ୍ତି ତ ଭଗବାନ ଏପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତି ଯିଏ ସେଠାକୁ ଯାଇ ତୁମର ସହାୟତା କରିବେ ।

ଏହି ଉତ୍ତର ଶୁଣିବା ପରେ ମୁଁ ବୁଝିଗଲି କି ଉକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ହୋଇଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣା କ୍ରମରେ କ’ଣ ହୋଇଥିଲା । ସେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲା, ‘ଭଗବାନ ! ମୋର ସର୍ବସ୍ୱ ଚାଲିଗଲା । ମୋର ପତି ଜୀବନ ହରାଇଲେ । ପିଣ୍ଡିଥିବା ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟତୀତ ମୋ ପାଖରେ କିଛି ମଧ୍ୟ ନାହିଁ ଏବଂ ସାଥୀରେ ତିନୋଟି ଶିଶୁ । ଏଠାରେ ମୋର ସହାୟତା

କରିବାବାଲା କେହି ନାହାନ୍ତି । ପ୍ରଭୁ, କୃପା କର ।’ ଭଗବାନ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଶୁଣିଲେ । ସେ ତଳକୁ ଚାହିଁ ଦେଖିଲେ କି କିଏ ନିକଟରେ ଅଛି ଯିଏ ଏହି ଅସହାୟା ମହିଳାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ । ସେ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଓ କହିଲେ, ‘ସତ୍ୟାନନ୍ଦ, ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ମୁଁ ତୁମ ନିକଟକୁ ପଠାଉଛି । ଏହି ମହିଳା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରବନ୍ଧ କର ।’ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କୁ ଏହି ସନ୍ଦେଶ ମିଳିବା ହେତୁ ତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନରେ ସମସ୍ତ ଘଟଣା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଲା ଓ ଧ୍ୟାନରୁ ବାହାରି ଆସି ସେ ଆମମାନଙ୍କୁ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ଦେଲେ ଓ ଆଦେଶ ଦେଲେ, ‘ଯାଅ, ସେହି ମହିଳାର ସହାୟତା କର ।’

ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ି ହେଲେ ହୃଦୟର ବାସ୍ତବିକ ପ୍ରେମକୁ ବୁଝିହୁଏ । ଅନ୍ୟଥା ଯାହା କିଛି ତୁମେ ଅନୁଭବ କର ତାହା ମାତ୍ର କାମୁକତା ଓ ବାସନା । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ତୁମ ପ୍ରେମର ଅବଧାରଣା ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିବ୍ୟତା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇନାହିଁ । ଦିବ୍ୟତା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେଲେ ତୁମେ ସର୍ବତ୍ର ପ୍ରେମର କିରଣ ପ୍ରସାରିତ କରି ପାରିବ ।

ଗତିଶୀଳ ଉର୍ଜା

ଭାବନା ସାଂସାରିକ ପ୍ରକୃତିର ହେଲେ ତାହାକୁ ସମ୍ବଳିବା କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଭାବନା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, ଗତିଶୀଳ ଉର୍ଜାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ମାତ୍ର । ଅପରିଷ୍କୃତ ଉର୍ଜା ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଉଠିଲେ ତାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହୁଏନାହିଁ । ତୁମ ଭିତରେ କ୍ରୋଧାଗ୍ନି ଜଳି ଉଠିଲେ ତୁମେ କ’ଣ ତାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାର ? ନା ହିଁ ତୁମେ ଭୟ ବା ଅସୁରକ୍ଷାର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାର । ଏସବୁ ଭାବନା ଏକ ପ୍ରବଳ, ଗତିଶୀଳ ଓ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଉର୍ଜାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ।

ଏହି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଉର୍ଜା ତୁମକୁ ସାଂସାରିକତା କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଅଭିମୁଖେ ନେଇଯାଇ ପାରେ । କାରଣ, ଶକ୍ତିର ଦୁଇଟି ରୂପ ଥାଏ – ଯୋଗ ଓ ମାୟା । ଭାବନା ତୁମକୁ ସଂସାରରେ ବନ୍ଧନଯୁକ୍ତ କରିପାରେ ବା ସଂସାରରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଅନ୍ତରାତ୍ମା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ।

ଭାବନାର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଆଣିବା ଜରୁରୀ । ଯୋଗ ପରମ୍ପରାରେ ଭାବନାର ପ୍ରବନ୍ଧନ ନିମନ୍ତେ ନଅଟି ଚରଣ ବତାଇ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଯେପରି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ

ଯୋଗରେ ଆଠଟି ଚରଣ ରହିଛି ସେହି ପ୍ରକାର ଭକ୍ତି ଯୋଗରେ ନଅଟି ଚରଣ ଅଛି । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା ଓ ସମାଧି ଆସେ । ଭକ୍ତି ଯୋଗରେ ମଧ୍ୟ ନଅଟି ସାଧନା ବା ଚରଣ ଅଛି ଯାହା ମଧ୍ୟଦେଇ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଭାବନାକୁ ପରିଷ୍କାର କରେ, ତାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ଓ ଉଚିତ୍ ଦିଶା ପ୍ରଦାନ କରେ ।



ପରିଷ୍କୃତ ଭାବନା, ରଚନାତ୍ମକ କର୍ମ

୧୨ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୦

ଯୋଗରେ ହୃଦୟର ଅବଧାରଣା ଦୁଇଟି ହୃଦୟକୁ ସୂଚିତ କରେ - ପ୍ରଥମ ସ୍ଥୁଳ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟାଟି ସୁକ୍ଷ୍ମ । ସ୍ଥୁଳ ହୃଦୟ ଭୌତିକ ଶରୀରର ଭରଣ-ପୋଷଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ଭବଦାୟୀ ଓ ସୁକ୍ଷ୍ମ ହୃଦୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ପ୍ରବନ୍ଧନ ନିମନ୍ତେ । ଯୋଗ ହୃଦୟର ଗୁଣ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅବଲୋକନ କରେ ।

ଭାବନାର ରଙ୍ଗ

ଯୋଗରେ ହୃଦୟ ଶବ୍ଦ ଉପଯୋଗର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗ ସହିତ ନୁହେଁ ବରଂ ସେହି ସୁକ୍ଷ୍ମ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଯେଉଁଠାରୁ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ, ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଭାବନା ଏଠାରେ ମୂଳ ରୂପରେ ଦେଖାଦିଏ । ଯେଉଁ ଭାବନା ମହତ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଅହଂକାର, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ମନସ୍ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ତାହା ରୂପାନ୍ତରିତ ଭାବନା । ଉକ୍ତ ଭାବନା ମନର ସେହି କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷର ଅନୁରୂପ ଆକାର ନେଇ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ବିଚାର, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ମନରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୋଇ ତୁମର ମନୋଦଶାକୁ ବଦଳାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଯେବେ ଭାବନା ହୃଦୟର ସ୍ତରରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ତାହାର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରବଳ, ଅପରିଷ୍କୃତ ଉର୍ଜା ରୂପରେ ରହେ । ସେହି ଉର୍ଜା ଏତେ ପ୍ରବଳ କି ତାହା ତୁମକୁ ନିଜ ସାଥୀରେ ଭସାଇ ନେଇଯାଏ । ସେହି ଭାବନା ନିଜର ବିଷୟ-ବସ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ ସବୁକୁ ବିସ୍ମୃତ କରିଦିଏ । କ୍ରୋଧ, ଆକର୍ଷଣ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଦ୍ୱେଷ - ଏ ସମସ୍ତ ସେହି ଅପରିଷ୍କୃତ ଉର୍ଜାର

ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଭାବନାର ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଯୋଗ ମନ ଓ ହୃଦୟକୁ ଭିନ୍ନ ସତ୍ତା ରୂପରେ ଦେଖେ । ବହିର୍ମୁଖୀ ଭାବନାକୁ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଅଭିମୁଖେ ପ୍ରବାହିତ କରିବାରେ ହୃଦୟର ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ହୃଦୟ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟର ସଂସର୍ଗ ଦ୍ଵାରା ସେଥିରେ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଶ୍ରୀ ସ୍ଵାମୀଜୀ କୁହନ୍ତି କି ଭାବନା ନିଜର ମୂଳ ରୂପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଶୁଦ୍ଧ ଥାଏ । ତାହା ଶୁଦ୍ଧ ଉର୍ଜା, ଭୌତିକ ଅଭିଳାଷ ଓ ଆକାଂକ୍ଷାଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅପ୍ରଭାବିତ । ନିଜର ମୂଳ ରୂପରେ ଏହା ଏକ ସ୍ଵଚ୍ଛିନ୍ଦ୍ର-ଖଣ୍ଡ ସଦୃଶ ପରିଷ୍କାର, ସ୍ଵଚ୍ଛ ଓ ରଙ୍ଗହୀନ, ପରନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ଵଚ୍ଛିନ୍ଦ୍ରଖଣ୍ଡକୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ରଖିଲେ କ’ଣ ହୁଏ ? ଯଦି ସ୍ଵଚ୍ଛିନ୍ଦ୍ରକୁ ଲାଲ୍ କପଡ଼ା ଉପରେ ରଖି ତ ତାହା ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଦେଖାଯାଏ । ତାହାକୁ କଳା କପଡ଼ା ଉପରେ ରଖିଲେ କଳା ରଙ୍ଗ ଓ ନୀଳ କପଡ଼ା ଉପରେ ରଖିଲେ ନୀଳ ରଙ୍ଗ ଝଲକିଯାଏ । ସ୍ଵଚ୍ଛିନ୍ଦ୍ର ନିଜସ୍ଵ କୌଣସି ରଙ୍ଗ ନ ଥାଏ, ପରନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ରଖାଯାଏ ସେ ତାହାର ରଙ୍ଗ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆମ ଭାବନା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଲାଗୁ ହୁଏ । ମୂଳତଃ ଭାବନା ରଙ୍ଗହୀନ, ମାତ୍ର କୌଣସି ଘଟଣା, ବିଚାର ବା ବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ ତାହାର ରଙ୍ଗ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ଓ ସେହି ରଙ୍ଗ ଆମର ମାନସିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଚାଲେ ।

ଧରାଯାଉ ତୁମେ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଛ ଓ ଅଚାନକ ତୁମ ନଜର ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ପଡ଼ିଥିବା ଏକ ଟଙ୍କା ଭର୍ତ୍ତି ଥଳୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଲା । ତୁମେ ତାହାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଏହି ଟଙ୍କା ଥଳୀକୁ ଦେଖିଲା ବେଳେ କେଉଁ ଭାବନା ତୁମ ଭିତରେ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ? ଲୋଭର । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଟଙ୍କା ଥଳୀକୁ ଦେଖି ନଥିଲ, ଲୋଭର ଅସ୍ତିତ୍ଵ ନଥିଲା । ଯେଉଁ କ୍ଷଣରେ ତୁମେ ତାହାକୁ ଦେଖିଲ, ମନ ଓ ହୃଦୟରେ ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ମନ କହିଲା, ‘ଏହାକୁ ନେଇଯାଅ, ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଛି ଓ ଦାବିଦାର ମଧ୍ୟ କେହି ନାହାନ୍ତି’ ଏବଂ ହୃଦୟର ଭାବନାତ୍ମକ ଉର୍ଜା ଲୋଭର ରୂପ ଗ୍ରହଣ କରିନେଲା ।

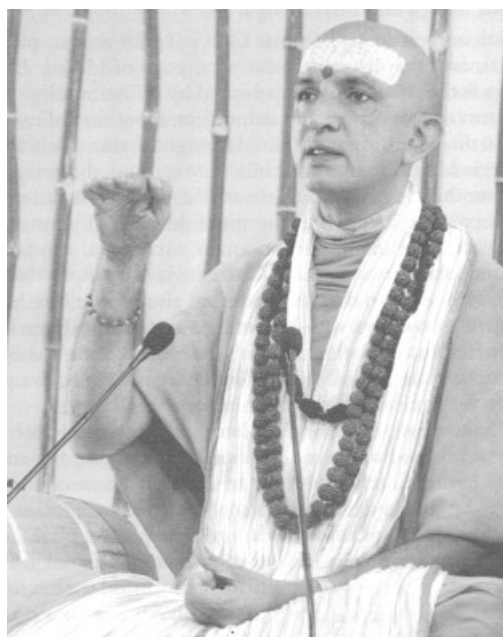
ଏକ ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ଦେଖିଲେ କେଉଁ ଭାବନା ଉଦୟ ହୁଏ ? ସ୍ନେହର ଭାବନା ସ୍ଵାଭାବିକ ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ଆମେ ସେହି ଭାବକୁ ବଳପୂର୍ବକ ସୃଷ୍ଟି କରୁନାହିଁ ।

ସେହି ପ୍ରକାର ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ଅପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖ ସେତେବେଳେ ସ୍ବାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ବରୂପ ଅସ୍ବାକୃତି ଓ ଦ୍ବେଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ନିଜର ପ୍ରେମୀକୁ ଦେଖିଲାବେଳେ ସ୍ବାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆକର୍ଷଣ ଓ ବାସନା ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ଯେତେ ଯେତେ ନିଜର ପରିବେଶର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବିଷୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥାଏ, ସେତିକି ମାତ୍ରାରେ ବିଶେଷ ଭାବନାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଭାବନା ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରିଚାଲନ୍ତି, ଯଦିଓ ନିଜର ସ୍ବାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସେସବୁ ବର୍ଣ୍ଣହୀନ ।

ଭାବନାର ଦିଶାନ୍ତରଣ

ହୃଦୟର ସକାରାତ୍ମକ ଓ ସାତ୍ତ୍ବିକ ଗୁଣ ଜାଗୃତିର ଉପାୟ ହେଉଛି - ବହିର୍ମୁଖୀ ଭାବନାକୁ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଅଭିମୁଖୀ କରିବା । ଭାବନା ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଲେ ସର୍ବଦା ନକାରାତ୍ମକ ଓ ସ୍ବାର୍ଥଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାର ବିପରୀତ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେବେ ଭାବନା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ ହୁଏ ଓ ବିବେକ ଦ୍ବାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ।



ଭାବନା ସମନ୍ୱିତ ଓ ଶାନ୍ତ ହେଲେ ମନ ସଦଗୁଣକୁ ଆହରଣ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଶୁଭ, ସକାରାତ୍ମକ, ରଚନାତ୍ମକ ଓ ସୃଜନାତ୍ମକ ପ୍ରତିଭାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରେ । ଉଦ୍ୱିଗ୍ନ ଭାବନା ସମୂହ ସେହି ସମୟରେ ଜୀବନରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା, ସମ୍ମାନିତା ଓ ଦିଶାନ୍ତରିତ କରିବାର ବିଧି ଭକ୍ତି ଯୋଗରେ ପରିଭାଷିତ ହୋଇଛି ।

ଭକ୍ତି ମାର୍ଗ ଓ ଭକ୍ତି ଯୋଗ

ଭକ୍ତିର ଦୁଇଟି ସ୍ୱରୂପ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ଭକ୍ତି ମାର୍ଗ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ, ଭକ୍ତି ଯୋଗ । ଭକ୍ତି ମାର୍ଗ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ଓ ବିଧି-ବିଧାନ ଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗ, ଯାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ପ୍ରାର୍ଥନା, ପୂଜା, ଆରାଧନା, ମନ୍ତ୍ର ଜପ ଆଦି ରୂପରେ ଆପଣାଇଛନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତନ ପରମ୍ପରା ଭକ୍ତି ମାର୍ଗ ଓ ଭକ୍ତି ଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଦର୍ଶାଇଛି ଓ ଆମ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହି ଭେଦକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀମାଦ୍ଭାଗବତରେ ଭକ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ନବଧା ଭକ୍ତି ରୂପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି -

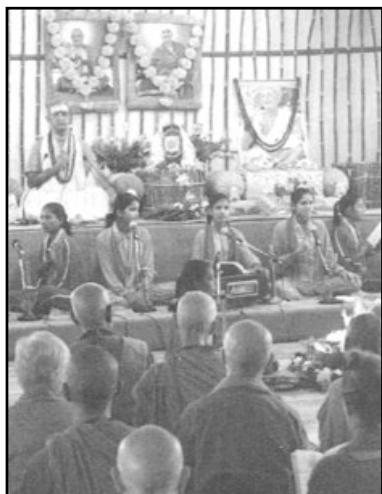
ଶ୍ରବଣଂ କାର୍ତ୍ତନଂ ଚିଷ୍ଟେଃ ସ୍ମରଣଂ ପାଦସେବନମ୍ ।

ଅର୍ଚ୍ଚନଂ ବନ୍ଦନଂ ଦାସ୍ୟଂ ସଖ୍ୟଂ ଆତ୍ମନିବେଦନମ୍ ॥

ଶ୍ରବଣ, କାର୍ତ୍ତନ, ସ୍ମରଣ, ପାଦସେବନ, ଅର୍ଚ୍ଚନ ଓ ବନ୍ଦନ, ଏହି ଛଅଟି ଚରଣ ହେଉଛି ବାହ୍ୟ ବିଧି ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଦିବ୍ୟତାର ସ୍ରୋତରେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଏହି ବିଧି ନିଜର ଆରାଧ୍ୟ ସହିତ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ଯାହାର ଅନୁଭବ ସପ୍ତମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଚରଣରେ ହୁଏ । ପରିଶେଷରେ ନବମ ଚରଣରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମ-ସମର୍ପଣ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଭକ୍ତି ଯୋଗ ସେହି ମାର୍ଗ ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ନିଜର ଭାବନାର ଅବଲୋକନ, ଦିଶାନ୍ତରଣ ଓ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ କର । ଭାବନାକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି ସେଥିରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବାକୁ ହୁଏ । ଯୋଗୀମାନେ କୁହନ୍ତି କି ଭକ୍ତିକୁ ସିଦ୍ଧ କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିଜର ଜୀବନ ଓ ବାତାବରଣକୁ ତଥା ନିଜର ମାନସିକ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଭକ୍ତି ଯୋଗ ନିଜର ନିକାରାତ୍ମକ ମନୋବସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅବଲୋକନ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତରଣ କରିବାର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଠିକ୍ ଓ ଭୁଲ୍ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଜାଣି ପାରିବ ।

ଭକ୍ତି ମାର୍ଗ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଶ୍ରବଣ ଓ କାର୍ତ୍ତନରୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୁଏ, ପରନ୍ତୁ ଭକ୍ତି ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ସଙ୍ଗ । ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖ କି ଭକ୍ତିର ବାସ୍ତବିକ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଉଛି ଭାବନାର ଶୁଦ୍ଧି, କିନ୍ତୁ ଧର୍ମ ଭକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ଆଧାରକୁ ନିଜ ପରିସରରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଭକ୍ତିକୁ ଏକ ବାହ୍ୟ କର୍ମକାଣ୍ଡର ରୂପ ନେବାକୁ



ହେଲା ଯାହା କି ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିଜର ଆରାଧ୍ୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରିପାରିବ । ଏହି କାରଣରୁ ଭକ୍ତି ମାର୍ଗରେ ମାଳା ଜପିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ମନ୍ତ୍ର-ଷୋଡ଼ ଦ୍ଵାରା ଦେବତାଙ୍କ ସ୍ତୁତି କରିବା ଆଦି ଅନେକ ବାହ୍ୟ କର୍ମକାଣ୍ଡ ଏହି ଭାବ ସହିତ କରାଯାଏ କି, ‘ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରହିବି ।’ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଏହା ଏକ ଧାର୍ମିକ ସମ୍ବନ୍ଧ । ଭକ୍ତ ପୂଜାସ୍ଥଳ ଓ ପୂଜା-ପଦ୍ଧତି ସହିତ ଏକାନ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ କରି ତାହାକୁ ନିଜର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଅର୍ପଣ କରିବାର

ମାଧ୍ୟମ ବନାଇ ଦିଏ । ଏହିଭଳି ଭକ୍ତି ଧାର୍ମିକ ଅଟେ, ଯୌଗିକ ନୁହେଁ ।

ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନବଧା ଭକ୍ତିର ଶିକ୍ଷା

ଯୌଗିକ ଭକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ-ରୂପାନ୍ତରଣର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ରାମଚରିତ ମାନସରେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଯୌଗିକ ଭକ୍ତିର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି । ନିଜର ସାମିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵର ଅତିକ୍ରମଣକୁ ଶ୍ରୀରାମ ଭକ୍ତି କହିଛନ୍ତି । ନିଜର ଉପଦେଶରେ ସେ କହିଛନ୍ତି କି ଆତ୍ମାୟ-ପରିଜନଙ୍କୁ ପରଶୁବା ଭକ୍ତି ସିଦ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ।

ତୁମେ ଯଦି ସଜନ ଓ ସତ୍ପୁରୁଷଙ୍କ ସଙ୍ଗତ କରୁଥାଅ ତେବେ କାଳକ୍ରମେ ତୁମେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଭଳି ସଦ୍ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ନକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଙ୍ଗ କର ତ ତାଙ୍କର ବିଚାର ଓ ଭାବନା ଗ୍ରହଣ କରି ତୁମେ ସ୍ଵୟଂ ନକାରାତ୍ମକ ପାଲଟିଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ଜୀବନରେ ଉତ୍ତମ, ସଦ୍ଗୁଣ-ସମ୍ପନ୍ନ ଓ ସତ୍‌କର୍ମ ପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଙ୍ଗ ଲାଭ କର ଯିଏ ତୁମକୁ ପ୍ରେରିତ ଓ ଉତ୍ସାହିତ କରି ପାରିବେ । ଭକ୍ତି ସିଦ୍ଧ କରିବାର ଏହି ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ ଶ୍ରୀରାମ ମାତା ଶବରୀଙ୍କୁ

ଶିକ୍ଷାଦିଅନ୍ତି । ‘ପ୍ରଥମ ଭଗତି ସଂତନ୍ତ୍ର କର ସଂଗୀ’- ମନ, ବଚନ ଓ କର୍ମ ଦ୍ଵାରା ପବିତ୍ର ହେବା ନିମନ୍ତେ ପବିତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଙ୍ଗ କର ।

‘ଦୁସରି ରତି ମମ କଥା ପ୍ରସଙ୍ଗ’, ଅର୍ଥାତ୍ ଦ୍ଵିତୀୟ ଚରଣ ହେଉଛି ମୋର କଥା ପ୍ରତି ପ୍ରେମ । ଏହା ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଦ୍ଵିତୀୟ ସର୍ଗ । ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନେ ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ପାଇଁ ଅନାବଶ୍ୟକ ବାଦ-ବିବାଦ ଓ ତର୍କରେ ନିଜର ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି ‘ମୁଁ ଠିକ୍ ଓ ତୁମେ ଭୁଲ’, ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଭାବ ରହିଥାଏ । ଆଲୋଚନା, ଗପ ଓ ବୃଥା ଅନର୍ଗଳ କଥାଭାଷା ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ନିରର୍ଥକ ଓ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇଥାଏ । ତାହାଦ୍ଵାରା ନା କୌଣସି ପ୍ରେରଣା ମିଳେ ନା ହିଁ ନିଜର ଉର୍ଜାକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵଗାମୀ କରିବାର ବିଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ, ଚିନ୍ତନ, ଚର୍ଚ୍ଚା ଓ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଉପଯୋଗ କର । ଉପନ୍ୟାସ ବଦଳରେ ଶାସ୍ତ୍ର ପଢ଼ । ଉପନ୍ୟାସ କେବଳ ମନୋରଞ୍ଜନ କରେ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ସଦଗ୍ରହ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏପରି ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରେରଣା ମିଳେ ଯାହା ବଳରେ ତୁମ ଜୀବନର ଉତ୍ଥାନ ହୋଇ ପାରିବ ।

ତୁମେ ଈଶ୍ଵର, ସୃଷ୍ଟି ଓ ସଂସାରର ପ୍ରକୃତି ଓ ଗୁଣକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଉଚିତ୍ ମାନସିକତା ଓ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିକଶିତ କରିପାରିବ । ଜୀବନ କ୍ରମ-ବିକାଶର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ତୁମକୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଜୀବନ ବୃଥା ଗପସପ ବା ଈର୍ଷା, ଘୃଣା ଓ କ୍ରୋଧ ଭଳି ତୁଚ୍ଛ ଭାବନାରେ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇନାହିଁ । ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିଛି ଯାହାକୁ ସ୍ଵୟଂ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ସାହିତ୍ୟ ଉପରେ ଚିନ୍ତନ-ମନନ କର ଯାହା ତୁମକୁ ସ୍ଵୟଂ, ସଂସାର ଓ ଈଶ୍ଵରଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ । ଏହା ଯୌଗିକ ଭକ୍ତିର ଦ୍ଵିତୀୟ ଚରଣ ।

ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିରୂପିତ ଭକ୍ତିର ତୃତୀୟ ଚରଣ ହେଉଛି ନିରଭିମାନୀ ଓ ବିନମ୍ର ହେବା । ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଅହଂକାର ରହିତ ହେବା ତ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ପରନ୍ତୁ ଅତି କମ୍ରେ ନିଜର ଦମ୍ଭ ଓ ଆନ୍ତରିକ କଠୋରତାଠାରୁ ତୁମେ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ । ଦମ୍ଭା ହେବାର ଅର୍ଥ ତୁମର ସ୍ଵଭାବରେ ନମନଶୀଳତାର ଅଭାବ ରହିଛି । ଆନ୍ତରିକ ରୂପରେ ନମ୍ର ହୁଅ, ଅହଂକାରର ତୀବ୍ରତାକୁ ହ୍ରାସ କରି ବିନୀତ ହୁଅ ।

ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଓ ସ୍ବାଭାବିକ ରୂପରେ ମୋତେ ଅନେକ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ । ସେ ମୋତେ କହୁଥିଲେ, ‘ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣ ଓ ତାହାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ କରିପାର, ତେବେ ସୁଦ୍ଧା ସର୍ବଦା ଏହା ଚିନ୍ତା କର କି ତୁମେ ଜାଣ ନାହିଁ, ଯାହା ଫଳରେ କର୍ମରେ ତୁମର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାଗରୁକତା ରହିପାରିବ ।’ ଯଦି ତୁମେ ଭାବିବ କି ତୁମେ ସବୁ ଜାଣିଛ ତେବେ ତୁମର ସଜାଗତା ତୁମର କର୍ମରୁ ପୃଥକ୍ ରହିବ । ସଜାଗତା କର୍ମରୁ ଅପସରି ଗଲେ କର୍ମ ଏକାକୀ ରହିଯାଏ ଓ ଅହଂକାର ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରକଟ ହୁଏ - ‘ମୁଁ ଏହି କାମ ଅତି ସହଜରେ କରି ପରିବି’ ମନ ଭିତରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ - ‘ତୁମେ ମୋତେ ବୁଝାଇବାବାଲା କିଏ ? ତୁମଠାରୁ ମୁଁ ଅଧିକ ଜାଣିଛି ।’ ଏହା ଅହଂକାରର ପ୍ରାରମ୍ଭ । ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ମୋତେ କହୁଥିଲେ, ‘ଯଦିଓ ତୁମେ ସବୁ ବିଷୟରେ ନିପୁଣ ହୋଇଥାଅ, ତଥାପି ନିଜ ମନରେ ସର୍ବଦା ଏହି ଭାବ ରଖ କି ତୁମେ ଜଣେ ନୂଆ ଶିଖାଳୀ, ମୁଁ ଗୁରୁଙ୍କର



ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ କରିଛି । ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ଶିକ୍ଷାକୁ ପାଳନ କରି ବିନମ୍ରତାର ବିକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ ବିନମ୍ର ହେଲେ ହୃଦୟର ନକାରାତ୍ମକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱତଃ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ଇର୍ଷା, ଲୋଭ ଓ ଦ୍ୱେଷ ଭଳି ଭାବ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ; ସେହି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରେମ, କରୁଣା ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ ।

ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭକ୍ତିର ଯୌଗିକ ଅବଧାରଣା ତୁମର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିକାଶ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଭାବନାର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଏହା ତୁମର ସ୍ୱଭାବକୁ ସୁସ୍ଥ ରୂପରେ ପରିଷ୍କାର କରେ । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବର୍ଣ୍ଣିତ ଭକ୍ତିର ଯୌଗିକ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟର ପ୍ରତିଭା ବିକଶିତ ହୁଏ । ସ୍ୱୟଂକୁ ଏହି ମାର୍ଗରେ ସ୍ଥାପିତ କରିବା ପରେ ତୁମର ଭାବନା ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ଅନୁକମ୍ପାରେ ଦିଶାନ୍ତରିତ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସାକ୍ଷାତକାର ହେଲେ ଜ୍ଞାତ ହୁଏ କି ଜୀବାତ୍ମା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଓ ଏହା ହିଁ ଭକ୍ତିର ଚରମସୀମା ।

ଭକ୍ତିର ପ୍ରାରମ୍ଭ ନିଜର ସଂପର୍କାୟମାନଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ସଂପର୍କାୟଙ୍କ ପରିସରରେ ଆମର ପରିବାରଜନ, ମିତ୍ରଗଣ ଓ ସମାଜର ସମସ୍ତ ଲୋକ ଆସନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ସହିତ ଆମର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କର କି ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର କଥାବାର୍ତ୍ତା କର, ସେମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ବ୍ୟବହାର କିପରି ? ତୁମେ ହୁଏତ ବୁଝିପାରିବ ଯେ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧ ବାସ୍ତବରେ ତୁମର ଉଚ୍ଚତ୍ଥାନରେ ସହାୟକ ନୁହନ୍ତି, ବରଂ ତୁମକୁ ସଂସାରିକତାରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଜଡ଼ିତ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହି ନକାରାତ୍ମକ ସମ୍ବନ୍ଧଠାରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ୍ କରିବାକୁ ହେବ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ

ଯୋଗସୂତ୍ର (୧:୩୩) ରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ସଂପର୍କର ନିୟମ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିଛନ୍ତି -

ମୈତ୍ରୀକରୁଣାମୁଦିତୋପେକ୍ଷାଣାଂ

ସୁଖଦୁଃଖପୁଣ୍ୟାପୁଣ୍ୟବିଷୟାଣାଂ

ଭାବନାତତ୍ତ୍ୱପ୍ରସାଦନମ୍ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଖୀ, ଦୁଃଖୀ, ସଦାଚାରୀ ଏବଂ ଦୁରାଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଯଥାକ୍ରମେ ମୈତ୍ରୀ, କରୁଣା, ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ଉଦାସୀନତା ଭଳି ମନୋଭାବ ରଖିବା ଦ୍ଵାରା ମନ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଶାନ୍ତ ରହେ ।

ଉପରୋକ୍ତ କଥନ ମଧ୍ୟ ଏହି କଥା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦିଏ କି ତୁମର ସଂପର୍କଗୁଡ଼ିକ ତୁମପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯିଏ ସୁଖୀ, ତାଙ୍କ ସହିତ ମିତ୍ରତା ରଖ । ତାଙ୍କର ସୁଖ ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ସଞ୍ଚରି ଯିବ, ତୁମେ ସେହି ସୁଖର ଭାଗୀଦାର ହୋଇଯିବ । ଯିଏ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ରୂପରେ ଦୁଃଖୀ, ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କରୁଣାର ଭାବ ରଖ । ଯିଏ ସଦାଚାରୀ ଓ ସଜ୍ଜନ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରସନ୍ନତାର ଭାବ ରଖ ଓ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ । କୁଟିଳ, ନକାରାତ୍ମକ ଓ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଉପେକ୍ଷା କର, ତାଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଆଦାନ-ପ୍ରଦାନ ରଖ ନାହିଁ ।

ନିଷ୍ପକ୍ଷ ଭାବରେ ନିଜକୁ ଓ ନିଜ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର । ତେବେଯାଇଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଅ କି କେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ତୁମ ଜୀବନ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅଛି ଏବଂ କେଉଁମାନଙ୍କର ତୁମ ଜୀବନରେ କୌଣସି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ନାହିଁ । କେଉଁମାନେ ତୁମ ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତି ? ଯେଉଁମାନେ ସଂସାରିକ ବିଷୟଭୋଗ ଓ ପ୍ରପଞ୍ଚରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ନିମଜ୍ଜିତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରନ୍ତି, ସେମାନେ କିଏ ? ମନିଷୀମାନେ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଏଭଳି ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ କି ଯଦି କେହି ଏପରିକି ତୁମର ଜୀବନସାଥୀ ମଧ୍ୟ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ-ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ହେବା ଅବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଭକ୍ତି ଯୋଗ ଦ୍ଵାରା ଭାବନାର ଶୁଦ୍ଧିକରଣର ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୁଏ ଯାହା ନିଜର ସମ୍ବନ୍ଧର ସଙ୍ଗତିକୁ ଅବଲୋକନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାଠାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରେମର ପରିସର

ଭକ୍ତି ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭାବନାର ଶୁଦ୍ଧି । ଏହି ପ୍ରୟୋଜନ ସିଦ୍ଧ ହେଲେ ତୁମେ ନିଜର ପରିବେଶ ଓ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ତୁମେ ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ

ନିଜର ଓ ନିଜର ଉପଲବ୍ଧିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧି ହିସାବରେ ବୁଝି ପାରିବ । ତୁମର ମନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହେଲେ ହିଁ ଯାଇ ପ୍ରେମର ବାସ୍ତବିକ, ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରକୃତି କ୍ଷେଷ ରୂପରେ ବୁଝି ହେବ । ଏହି ପ୍ରେମ ଶାରୀରିକ, କାମୁକ ଅଥବା ଭାବନାତ୍ମକ ନୁହେଁ, ବରଂ ସାର୍ବଜନୀନ ଓ ଅଲୌକିକ ।

ତୁମେମାନେ ଗଛରେ ପଡ଼ିଥିବ କି ପ୍ରବୁଦ୍ଧ ମୁନି-ରଷିମାନଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ହିଂସ୍ର ପଶୁ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ବାଭାବିକ ଶତ୍ରୁତା ତ୍ୟାଗ କରି ଦେଉଥିଲେ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ସିଦ୍ଧ ପୁରୁଷ ସାଧନା ଓ ତପସ୍ୟା କରନ୍ତି, ସେଠାରେ ବାଘ ଓ ଛେଳି ଗୋଟିଏ ଘାଟରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି । ସେହି ପବିତ୍ର ବାତାବରଣର ପ୍ରଭାବରେ ପଶୁ ନିଜର ସ୍ବାଭାବ ଭୁଲିଯାଏ । ସେଠାରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରୁଣା ଓ ପ୍ରେମର ଭାବନା ଏତେ ପ୍ରଗାଢ଼ ହୋଇଥାଏ କି ହିଂସ୍ର ପ୍ରବୃତ୍ତି ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ମହାତ୍ମାଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ଆସିବା ଦ୍ବାରା ବୋଧହୁଏ ତୁମର ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଅନୁଭବ ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ତୁମକୁ ସହସା ଶାନ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥିବ, ଏଭଳି ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥିବ କି ତୁମର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଓ ସମସ୍ୟା ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ତୁମ ମନରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଆଇପାରେ ମାତ୍ର ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ସବୁ କେଉଁଆଡ଼େ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରି ତୁମ ମନରେ ସମ୍ଭବତଃ ଏହି ବିଚାର ଆସିଥିବ, ‘ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣ । ମୋ ମନରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା, ମାତ୍ର ଏବେ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ ।’ ଏହା ଉକ୍ତ ଯୋଗୀ ବା ସାଧୁଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ନିଃସୃତ ପ୍ରେମର ସୁନ୍ଦ୍ର ତରଙ୍ଗ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ମନରୁ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଦୂରେଇ ଦିଏ ।

କର୍ମର ରଚନାତ୍ମକତା

ହୃଦୟ-ଶୁଦ୍ଧି ଅର୍ଜନ କରିବା ପରେ ହାତର କ୍ଷମତା ଓ ପ୍ରତିଭାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ହାତର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ତୁମର କର୍ମ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ହାତ କର୍ମରେ କୁଶଳତା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ପ୍ରତୀକ; ଏହା ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ସୃଜନାତ୍ମକ ପକ୍ଷକୁ ଦର୍ଶାଏ ।

ତୁମର କର୍ମ ସୃଜନାତ୍ମକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦ୍ବାରା ପରିଚାଳିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହାର ସ୍ବରୂପ ରଚନାତ୍ମକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ହାତର ପ୍ରତିଭା ସୃଜନଶୀଳତାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହିଠାରୁ କର୍ମ-ଯୋଗର ଅବବୋଧ ଆସେ । ଯେଉଁ କର୍ମ ତୁମକୁ କରିବାକୁ ହୁଏ, ଶାରୀରିକ ହେଉ, ମାନସିକ ହେଉ ଅଥବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ତୁମେ ସେସବୁ ଅବଶ୍ୟ

କର, ପରନ୍ତୁ ସେହି କର୍ମରୁ କୌଣସି ଅପେକ୍ଷା ରଖ ନାହିଁ । ତାହାର ଫଳ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ ନାହିଁ । ନିଜ ତରଫରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରୟାସ କର ଓ କର୍ମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ନିଜକୁ ଅପ୍ରଭାବିତ ରଖ ।

ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନ ରଖିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ

ମୁଁ ଛଅବର୍ଷ ବୟସରେ ଆଶ୍ରମରେ ରହିବା ପାଇଁ ଆସିଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ମୋତେ କିଛି କାମ କରିବା ପାଇଁ କହିଲେ ମୁଁ ତାହାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଭରସା ଦେଇ ଯାଉଥିଲି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରି ତାଙ୍କ ସାମନାରେ ଠିଆ ହୋଇ ଯାଉଥିଲି । ସେ କେବଳ ଏତିକି ମାତ୍ର ପଚାରନ୍ତି, ‘କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ?’ ମୁଁ ଗର୍ବରେ କହେ, ‘ହଁ, ସ୍ବାମୀଜୀ’ । ସେ କେବେମଧ୍ୟ ‘ସାବାସ୍’ ବା ‘ବହୁତ ଭଲ’ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ତାଙ୍କର ଆଗାମୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୁଏ, ‘ଠିକ୍ ଅଛି, ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ କର ।’

ଅନେକ ଦିନ ପରେ ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ବଡ଼ ହୋଇଗଲି, ମୁଁ ବୁଝିପାରିଲି କି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପରେ ମୋ ଭିତରେ ସ୍ୱସ୍ଥ ରୂପରେ ଏକ ଅପେକ୍ଷା ରହୁଥିଲା - ପ୍ରଶଂସାର ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ । ଏହି ଆଶା ସର୍ବଦା ରହି ଆସୁଥିଲା, କେବେ ମଧ୍ୟ ପୂରଣ ହେଉ ନଥିଲା । ମୁଁ ନିଜର ଏହି ଉଦାହରଣଟି କେବଳ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଦେଉଛି କି ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ରହେ । ସମାଜରେ ତ ନିଃସନ୍ଦେହ ଧନ, ସମ୍ମାନ, ନାମ ଓ ଯଶର ଆକାଂକ୍ଷା ରହିଥାଏ ଯାହା ଏହି ସ୍ୱସ୍ଥ ଆଶା ଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣ ଅଧିକ । ପରନ୍ତୁ ଗୁରୁଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ରହି କୁଶଳତା ଓ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ କର୍ମ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ମନର କୌଣସି ଏକ କୋଣରେ ଏହି ବିଚାର ରହିଥାଏ, ‘ସ୍ବାମୀଜୀ ମୋ କାମର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତେ କି !’ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ମୋର ମଧ୍ୟ ଥିଲା । ‘ମୋର ଆଶା ଯେ ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କୁ ମୋର କାମ ପସନ୍ଦ ଆସିବ । ସେ ମୋର ପିଠି ଆପୁଡେଇ ଦେବେ ଓ କହିବେ - ବାଃ ନିରଞ୍ଜନ, ତୁମେ ତ ବହୁତ ବଢ଼ିଆ କାମ କରିଛ ।’ ମାତ୍ର ଏପରି କେବେ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନଥିଲା । ମୋତେ ଏହି ଅପେକ୍ଷାର ଆଭାସ ହେବା ମାତ୍ରକେ ମୁଁ ସତର୍କ ହୋଇଗଲି । ମୁଁ ଚିନ୍ତା କଲି, ‘ମୋ ଭିତରେ ତ ଏହି ସ୍ୱସ୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଲୁଚାଇତ ଭାବରେ ରହିଛି, ଯାହା ଦର୍ଶାଉଛି କି ମୁଁ ନିଜ କର୍ମରୁ କିଛି-ନା-କିଛି ନିଶ୍ଚୟ ଆଶା କରୁଛି । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।’ ଯେଉଁ ଦିନ ମୁଁ ଏହି ବିଷୟକୁ



ଭାବିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲି, ସେହି ଦିନ ପ୍ରଥମ ଥରପାଇଁ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀ ମୋର ପିଠି ଆପୁଡେଇଲେ ।

ଶିଷ୍ୟର ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ରହିଥାଏ । ଏହା ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ଲାଗୁ ହୁଏ, ତାହା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ତୁମେମାନେ ପ୍ରବଚନ ଦିଅ କି ଅପେକ୍ଷା ରଖ ନାହିଁ । ତୁମ ଭିତରେ ଅନେକ ଆଶା, ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଭରି ରହିଛି ଅଥଚ ଅନ୍ୟକୁ ଆଶା ରହିତ ହେବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇ ଚାଲୁଛ, କେବଳ ଏଥୁ ଯୋଗୁଁ କି ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାରେ ଏହା କୁହାଯାଇଛି, ସ୍ବାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ ଏହା କହୁଥିଲେ, ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀ ମଧ୍ୟ ଏହା କହୁଥିଲେ । ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରବଚନ ଦେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ତୁମ ମନର ଗଭୀରତାରେ ଫଳର ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଛପି ରହିଥାଏ । ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ମଧ୍ୟ କର୍ମ-ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ବୁଝି ନଥିଲି କି ମୁଁ ମୋର ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ କିଛି ଆଶା ରଖୁଛି, ମୁଁ କର୍ମଯୋଗ ସିଦ୍ଧ କରିପାରିନଥିଲି ।

ବିରକ୍ତିଭାବର ଚିକିତ୍ସା

ନିଜର କର୍ମକୁ ସୁଧାରିବାର ଉପାୟ ହେଉଛି ତାହା ସହିତ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ରଖ ନାହିଁ, ପରନ୍ତୁ କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଲଗାଇଦିଅ, ନିଜର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ

ରଚନାତ୍ମକତାକୁ ମଧ୍ୟ । ଏକ ସନ୍ଧ୍ୟାସୀ ରୂପରେ ଜୀବନର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୋର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଲମ୍ବା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଭଳି ରହୁଥିଲା । ମାତ୍ର ମୋ ଭିତରେ ବିରକ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଉ ନ ଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ ଓ ହତାଶ ହେବା ମୁଁ ଦେଖୁଛି । ‘ମୋତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅର୍ପିତ ଯିବାକୁ ପଡୁଛି, ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ପଡୁଛି, ସେହି ଏକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାସବୁକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ପଡୁଛି,’ ଏହି ପ୍ରକାର ବିଚାର ତୁମମାନଙ୍କ ମନରେ ଆସେ - ‘ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସେହି ଟେବୁଲ୍, ସେହି ଭାଉଚର୍ ଲେଖିବା, ସେହି ରସିଦ୍ ବନାଇବା ।’ ସେହି ଏକା ପ୍ରକାର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ତୁମେ ବୋର୍ ହୋଇଯାଅ । ବୋର୍ ହୋଇଗଲେ ରଚନାତ୍ମକତା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ମନ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହଟିବାକୁ ଲାଗେ ।

ମୁଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବେ ହେଲେ ବୋର୍ ହୋଇନାହିଁ, କାରଣ ମୋର ଗୁରୁ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ମୋତେ ଏକ ସୁତ୍ର ଦେଇଥିଲେ, ଯାହାପ୍ରତି ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ସଚେତନ ରହିଛି ଓ ତାହାକୁ ସର୍ବଦା ପାଳନ କରିଆସିଛି । ସେ କହିଥିଲେ, ‘ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଭାବନା ରଖି କର କି ଜୀବନରେ ତୁମେ ତାହାକୁ ପ୍ରଥମ ଓ ଅନ୍ତିମ ଥର ପାଇଁ କରୁଛ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦିବସ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହି ବିଚାର ରଖ କି ତୁମ ଜୀବନର ଏହା ପ୍ରଥମ ଓ ଅନ୍ତିମ ଦିବସ ।’ ମୋର ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଚିନ୍ତା କରେ, ‘ଏହା ମୋର ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଦିନ, ଆଉ ଆଜି ମୁଁ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବି ତାହାକୁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଭାବରେ ଯେପରି ମୁଁ କରି ପାରିବି ।’ ଅନେକ ଥର ମୋତେ ଚିଠି ଲେଖିବା ଭଳି ଆଶ୍ରମର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା, ମାତ୍ର ମୁଁ କର୍ମ ପ୍ରତି ଏଭଳି ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିକଶିତ କରିଥିଲି ଯାହା ଆଜି ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପାଲଟି ଯାଇଛି - ‘ଆଜି ମୋର ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଦିବସ, ସେହି କାରଣରୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଜୀବନ ବିତାଇବା ଆବଶ୍ୟକ, ପ୍ରସନ୍ନତା ସହିତ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଚନାତ୍ମକତା ସହିତ ।’ ଗୋଟିଏ ଚିଠିକୁ କୋଡ଼ିଏ ଥର ଲେଖିବା ଦ୍ବାରା ମୁଁ ବୋର୍ ହେଉ ନ ଥିଲି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରୟାସ ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଓ ଅନ୍ତିମ ଥାଏ । ଆଶ୍ରମ ପରିଷ୍କାର କରିବା ହେଉ, ଯୋଗକୁଳା ନେବା ହେଉ ଅଥବା ପ୍ରଶାସନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ, ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନୁସାରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ ବା ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ରୂପରେ କରିବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ, ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ୟ କୌଣସିଟି ପ୍ରତି ବିରକ୍ତିଭାବ ଅନୁଭବ

କରିନାହିଁ । ସେହି କାରଣରୁ ମୁଁ ନିଜର ସମସ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କରିବାରେ ଲାଗାଇ ପାରିଲି ।

କର୍ମ ପ୍ରତି ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ବିକାଶ

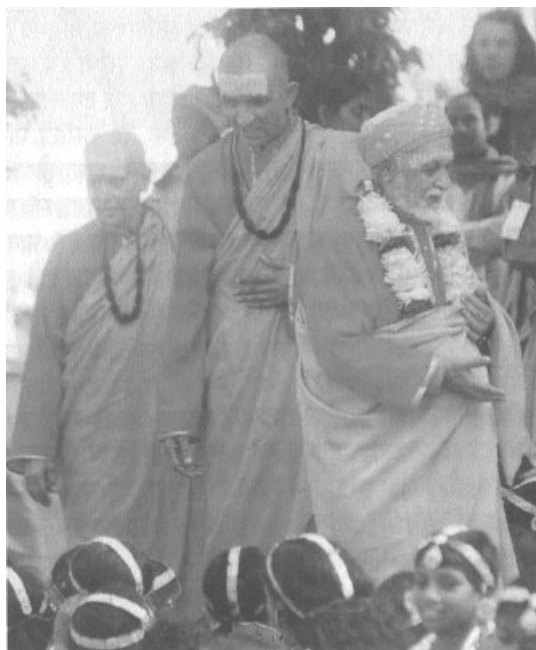
କର୍ମଯୋଗ ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି, ଘଟଣା ଓ ପରିଣାମ ପ୍ରତି ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାତ୍ର । କର୍ମ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସନ୍ତୋଷ ରହେ ନାହିଁ । ଯଦି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏଭଳି ଭାବରେ କର ଯେପରି ଏହା ପ୍ରଥମଥର କରୁଛୁ ଓ ସେଥିରେ ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ରହେ ତେବେ ଅସନ୍ତୋଷ କାହିଁକି ଆସିବ ? ଏପରି ମନୋବସ୍ତୁରେ ଅସନ୍ତୋଷର ପ୍ରଶ୍ନ ହିଁ ଉଠେ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ଯଦି ଲାଗେ କି ତୁମେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରୟାସ କରି ନାହିଁ ତେବେ ହିଁ ଅସନ୍ତୋଷ ଭାବ ଆସେ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରୟାସ କାହିଁକି କରିପାରି ନାହିଁ ? ହୁଏତ ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିପାରିନାହିଁ କିମ୍ବା ତୁମେ ଅଳସୁଆ ।

ଏହି କାରଣରୁ ରଚନାତ୍ମକତାକୁ ଆମେ ହାତରେ ନିହିତ ପ୍ରତିଭାର କଷଟିପଥର ହିସାବରେ ମାନୁ । ରଚନାତ୍ମକ ହେବାକୁ ହେଲେ ମୂଳରୁ ତୁମକୁ ସଜାଗତାର ସହିତ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ପ୍ରୟାସ ବିନା ରଚନାତ୍ମକତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏହି ସଜାଗତା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଥରେ ତୁମେ ଏହି ମାନସିକତାରେ ଭୁଲିଯାଇ ନିଜର କର୍ମ ପ୍ରତି ଏକ ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଆପଣେଇ ପାରିଲେ ରଚନାତ୍ମକତା ତୁମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଙ୍ଗରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ ।

ତସ୍ମାତ୍ ଯୋଗୀ ଭବ

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ମନ-ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରତିଭା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ । ଭକ୍ତି ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଦୂର କରି ହୁଏ ଓ ଭାବନାର ଦିଶାନ୍ତରଣ କରି ତାହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତିକୁ ବିକୃତ କରୁଥିବା ବାହ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଦିଆଯାଏ । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ରଚନାତ୍ମକତାର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ହାତର କ୍ଷମତାକୁ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ ।

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମର ଜାଗୃତିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ୱେଷଣ ଓ ବିକାଶ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଉତ୍ତମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମରୁ ନିହିତ । ମନୁଷ୍ୟର ବିକାଶ ନିରନ୍ତର ଚାଲିଥାଏ, ଏହା କେବେ ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ‘ମୋ ଭିତରେ ଆଉ ଅଧିକ ବିକାଶର ଅବକାଶ ନାହିଁ’- ତୁମେ ଯେବେ ଏପରି ବିଚାର ପୋଷଣ କର ତେବେ ତୁମର ମନ ନିଷ୍ଠେଜ ଓ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ତୁମେ ଆଶାବାଦୀ, ସକାରାତ୍ମକ ଓ ସୃଜନାତ୍ମକ ହୋଇ ରହିପାର, ନିଜର ବିଚାର ଓ ଭାବନାରେ ସଚ୍ଚୁଳନ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିପାର, ତେବେ ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ନବନିର୍ମାଣ ହୋଇପାରିବ । ତୁମର ପୁରାତନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭସ୍ମସ୍ଥପରୁ ଏକ ନୂତନ, ପ୍ରକାଶମାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆବିର୍ଭାବ ହେବ । ଏହି ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ଯୋଗୀର । ତୁମେ ଏପରି ଏକ ଯୋଗୀରେ ପରିଣତ ହେବ ଯିଏ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଉପରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରି ନିଜ ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି ଦେଇଛି; ଏପରି ଏକ ଯୋଗୀ ଯେ କି ନିଜ ଚରିତ୍ରକୁ ପରିଷ୍କୃତ କରି ଆତ୍ମ-ଜ୍ଞାନରେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇ ସାରିଛି । ଏହା ସେହି ଯୋଗ-ଯାତ୍ରା ଯାହା ବିଷୟରେ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ କହିଛନ୍ତି ଓ ଯେଉଁ ମାର୍ଗରେ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇଛନ୍ତି ।





ସ୍ବାମୀ ନିରଞ୍ଜନାନନ୍ଦଙ୍କର ଜନ୍ମ ଛତିଶଗଡ଼ର ରାଜନାନ୍ଦଗାଁଓରେ ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ହୋଇଥିଲା । ଜନ୍ମରୁ ତାଙ୍କର ଜୀବନର ଦିଶା ତାଙ୍କ ଗୁରୁ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀଙ୍କ ଦ୍ବାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଚାରି ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ଗୁରୁଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ରହିବା ପାଇଁ ବିହାର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆସିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କର ଗୁରୁ ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କୁ ଯୋଗ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମର ଗହନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କଲେ । ୧୯୭୧ ମସିହାରେ ସେ ଦଶନାମୀ ସନ୍ନ୍ୟାସ ପରମ୍ପରାରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହେଲେ । ତତପଶ୍ଚାତ୍ ୧୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ଯାତ୍ରା କରି ସେ ଅନେକ କଳାରେ ଦକ୍ଷତା ଅର୍ଜନ କଲେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିର ସମ୍ପର୍କରେ ରହି ସେସବୁ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କଲେ ଓ ଯୁରୋପ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ଉତ୍ତର ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାରେ ଅନେକ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଆଶ୍ରମ ସ୍ଥାପନ କଲେ ।

୧୯୮୩ ମସିହାରେ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ଅନୁସାରେ ସେ ଫେରିଆସି ବିହାର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଶିବାନନ୍ଦ ମଠ ଓ ଯୋଗ ଶୋଧ ସଂସ୍ଥାନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସଞ୍ଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇଗଲେ । ୧୯୯୦ ମସିହାରେ ସେ ପରମହଂସ-ପରମ୍ପରାରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହେଲେ ଓ ୧୯୯୫ରେ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀଙ୍କର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ରୂପରେ ତାଙ୍କର ଅଭିଷେକ କରାଗଲା । ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ସେ ବିଶ୍ବର ପ୍ରଥମ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବିହାର ଯୋଗ ଭାରତୀ ଓ ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେଶନ ଟ୍ରଷ୍ଟର ସ୍ଥାପନା କଲେ । ୧୯୯୫ ମସିହାରେ ସେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକ ବୃହତ୍ ଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନ, ବାଳ ଯୋଗମିତ୍ର ମଣ୍ଡଳର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଲେ । ମୁଙ୍ଗେରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସଞ୍ଚାଳନ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ସେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ବର ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ବହୁମାତ୍ରାରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ । ୨୦୦୯ରେ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଜୀବନର ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆଦେଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା ।

ସ୍ବାମୀ ନିରଞ୍ଜନାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଦର୍ଶନ, ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ଓ ବୋଧଗମ୍ୟତା ରକ୍ଷିତ । ସେ ଯୋଗ, ତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଉପନିଷଦ ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରାମାଣିକ ପୁସ୍ତକର ପ୍ରଣେତା ମଧ୍ୟ । ପ୍ରାଚୀନ ଓ ଅବିଚୀନ ପରମ୍ପରାର ସୁନ୍ଦର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ କରି ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଙ୍ଗେରରେ ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କର ମିଶନକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂଲଗ୍ନ ଅଛନ୍ତି ।



‘ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମର ଜାଗୃତିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ମନୁଷ୍ୟର ଅନେକ୍ଷଣ ଓ ବିକାଶ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଉତ୍ତମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମରୁ ନିହିତ । ଯଦି ତୁମେ ଆଶାବାଦୀ, ସକାରାତ୍ମକ ଓ ସୃଜନାତ୍ମକ ହୋଇ ରହିପାର, ନିଜର ବିଚାର ଓ ଭାବନାରେ ସଚ୍ଚୁଳନ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବଜାସ୍ ରଖିପାର, ତେବେ ତୁମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ନବନିର୍ମାଣ ହୋଇପାରିବ । ତୁମର ପୁରାତନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ଉତ୍ସ୍ଥସୁପରୁ ଏକ ନୂତନ, ପ୍ରକାଶମାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ଆବିର୍ଭାବ ହେବ । ଏହି ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବ ଏକ ଯୋଗୀର । ଏହା ସେହି ଯୋଗ-ଯାତ୍ରା ଯାହା ବିଷୟରେ ସାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ କହିଛନ୍ତି ଓ ଯେଉଁ ମାର୍ଗରେ ସାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇଛନ୍ତି ।’

୨୦୦୯ ମସିହାରୁ ସ୍ବାମୀ ନିରଞ୍ଜନାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ମୁଙ୍ଗେରରେ ଯୋଗଦୃଷ୍ଟି ସତ୍ସଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପକ୍ଷ ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କ ଏହି ନୂତନ ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ଅଙ୍ଗ ।

ବୁଦ୍ଧି, ଭାବନା ଓ କର୍ମର ସମଗ୍ର ଯୋଗ, ସ୍ବାମୀଜୀଙ୍କ ଦ୍ବାରା ଗଙ୍ଗା ଦର୍ଶନରେ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୦ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସତ୍ସଙ୍ଗର ବିଷୟ ଥିଲା । ଏହି ସତ୍ସଙ୍ଗରେ ସ୍ବାମୀଜୀ ସରସ ଓ ସୁବୋଧ ଶୈଳୀରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଏହି ପ୍ରତିଭା ସମୂହର ପ୍ରକୃତିକୁ ବୁଝି ଏକ କ୍ରମବଦ୍ଧ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ବାରା ତାହାକୁ ପରିଷ୍କୃତ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି, ଆମେ ନିଜର ମନ ଓ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଓ ନିଜର କର୍ମ ପ୍ରତି ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଆପଣେଇ ପାରିବା ତାହା ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ବାରା ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ସହଜରେ ହୋଇ ପାରିବ ।

